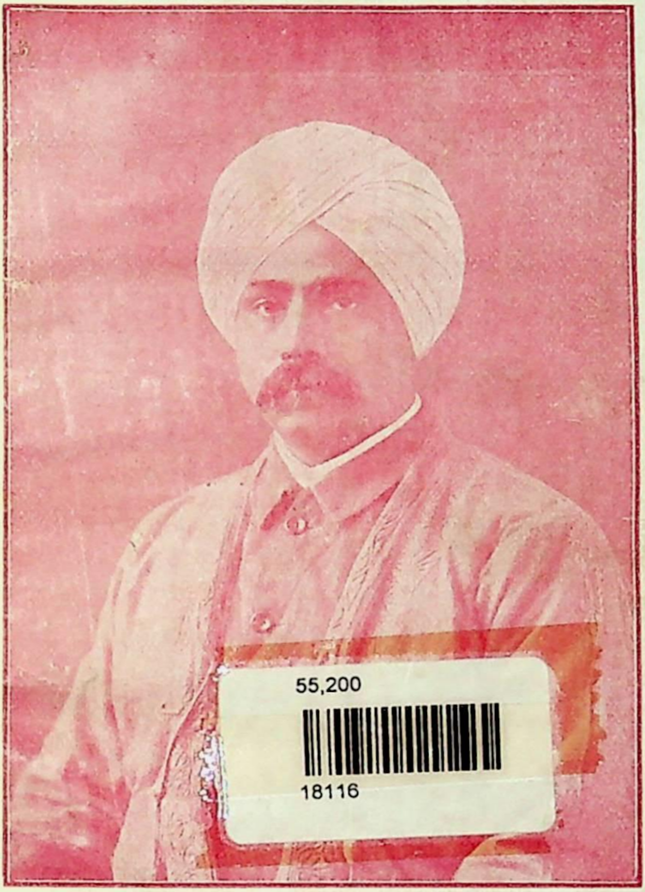
* ओ३म् *

दुग्ध और दुग्ध की वस्तुएं



कविविनोद वैद्यभूषण
पण्डित ठाकुरदत्त शर्मा वैद्य ।

* ओ३म् *

दुग्ध और दुग्ध की वस्तुएं

जिसको—

कविविनोद वैद्यभूषण पं० ठाकुरदत्त शर्मा
वैद्य सम्पादक उर्दू देशोपकारक
और ५ दर्जन वैद्यक पुस्तकों
के रचयिता ने रचा

और

देशोपकारक तथा अमृतधारा औषधालय तथा
पुस्तकालयके कार्य्यकर्त्ताओं ने
छपवा कर प्रकाशित किया

अमृत इलैक्ट्रिक प्रैस रेल्वे रोड लाहौर में ला० दुर्गादास
प्रिण्टर के प्रबन्ध से छपा

प्रथमवार १०००] सन् १९२६ [मूल्य १॥)

अवतरणिका ।

दयामय परमेश्वर ने मनुष्य के लिए संसार में कैसे २ हितकर और स्वादिष्ट पदार्थ उत्पन्न किए हैं। परन्तु हम लोग कितने मूर्ख और अज्ञानी हैं, जो कि अपने ही दुष्कर्मों का दुःख भोग कर इस सुखमय संसार को दुःखों का घर मान बैठे हैं, और ज़रा २ सी प्रतिकूल बातों से तंग आकर रोया धोया करते हैं। हमें तो यह संसार दुःखों का घर नहीं वरन् सुखों का घर दीखता है। देखिए तो नेत्रों द्वारा सुन्दर दृश्य देख कर, नासिका द्वारा सुगन्धी सूंघ कर, जिह्वा द्वारा स्वादिष्ट पदार्थ खा कर, कर्ण द्वारा सुहावने राग सुन कर तथा शरीर द्वारा सुन्दर वस्त्र धारण करके हम भांति २ के आनन्द प्राप्त कर सकते हैं। शरीर पूर्ण रूप से स्वस्थ, युवा और स्फूर्त हो, तो मानुषी जीवन में इससे बढ़ कर और क्या सुख मिल सकता है? परन्तु शारीरिक स्वास्थ्य के लिये चिन्तारहित, बुद्धिमान, और विद्वान होना भी आवश्यक है। बिना विद्या, बुद्धि और सभ्यता के सम्पूर्ण पदार्थ और आनन्ददायक वस्तुयें, रूखी फीकी और अधः पतन में सहायक होती हैं।

आज समस्त भूमण्डल के देश दिन प्रति दिन प्रत्येक बात में सभ्यता सीखते जाते हैं, परन्तु हम भारतवासी लकीर के फकीर हैं। हमने यहां पर केवल दूध और उसकी वस्तुओं पर ही लिखना है, इस कारण विषय से बाहिर न जाते हुए केवल दूध ही के विषय में अपने देशीय भाइयों का ध्यान आकृष्ट कराते हैं।

मानुषी जीवन विषयक आवश्यकताओं में दूध और दूध की वस्तुयें अत्यन्त आवश्यक हैं। दुग्ध, घृत, नवनीत, मलाई, छाछ, पनीरादिक को सम्पूर्ण जगत के मनुष्य मिश्रित अथवा अमिश्रित दशा में नाना प्रकार की मिठाइयों अथवा नमकीन पदार्थों में मिला कर खाते पीते हैं, और सभ्य देशों में आये दिन दूध सम्बन्धी भांति २ के नए २ उत्तम और गुणकारी खाद्य पदार्थ, और उत्तमौषधियां

आदि भी तैयार की जाती हैं। दुर्भाग्यवश हमारे देशवासियों का ध्यान इस ओर नहीं आता।

दूध और दूध की वस्तुओं से जितनी अन्य वस्तुयें बनाई जाती हैं, उन पर यदि थोड़ा भी विचार किया जाय, तो थोड़े ही काल में यहां पर स्थान प्रतिस्थान पर लाभदायक कारखाने खुल सकते हैं। और ऐसे कारखाने देशवासियों के लिए परमोपयोगी प्रमाणित होंगे। अद्यावधि जहां तक हमें ज्ञात है, हमारे देश में दूध से जितनी वस्तुयें बनाई जाती हैं, वह सब खानपान ही में काम आती हैं। परन्तु यूरुप और अमेरिका में सजावट और सौन्दर्य्य सम्बन्धी कृत्रिम वस्तुयें भी बनाई जाती हैं। थोड़ा समय व्यतीत हुआ मैंने एक अमरीकन रिसाले में पढ़ा था, कि एक बड़े कारखाने में कई सहस्र गायें हैं, एक दूसरा कारखाना सम्पूर्ण दूध, मोती निर्म्माण के लिए खरीदता है। वहां दुग्धज विन्दुओं को एक विशेष रसायनिक विधि से जमाया जाता है, फिर उनको कान्तिवान बनाया जाता है, दुग्ध के बटन, कंघियां, फूलदान, और गुलदस्ते भी कई प्रकार के तैयार होते हैं।

हमारे देश में यदि शिक्षित धनवान बड़े २ ऊर्वरा, सुन्दर हरित स्थानों में पशू शालायें बनवा कर केवल दूध और दूध की वस्तुएं खाने पीने के लिए व्यापारार्थ प्रस्तुत करा दें तो सब प्रकार से आर्थिक और शारीरिक लाभ प्राप्त हो सकते हैं।

सन १९०२ ईस्वी में इलाहाबाद की यूनीवर्सिटी के वार्षिकोत्सव पर व्याख्यान देते हुए हिज आनर सर जेमज़ लाटूश साहिब लैफ़टीनैन्ट गवर्नर संयुक्त प्रान्त आगरा व अवध ने उच्च शिक्षा प्राप्त नवयुवकों के विशेष चित्ताकर्षण के लिए "दूध और पशुओं की पालना" पर अपनी सम्मति प्रगट की थी, आपने अपने व्याख्यान में कहा था, कि "यह कार्य्य कुछ कम लाभदायक प्रमाणित नहीं होगा, मेरा अनुमान है कि यदि हार्दिक उत्साह से माननीय सुशिक्षित श्रीमानों की ओर से दूध मक्खनादि के बड़े पैमाने पर कारखाने स्थापित करने के विषय में कोई प्रस्ताव पेश होता, तो गवर्नमेन्ट संयुक्त प्रान्त साहस वृद्धि में आनाकानी न करती"।

भारतवर्ष में थोड़ी सरकारी शालायें देर से स्थापित हैं, और अद्यावधि जहां तक इनके विषय में सुना गया है उन्हें पूरी कृतकार्य्यता प्राप्त हुई है। बड़ी २ छावनियों में भी फौज और अन्य विभागों के कर्मचारियों के लिए सरकारी या ठेकेदारों की गोशालाएँ स्थापित हो गई हैं और होती जाती हैं, और इन सब को पर्याप्त लाभ हुआ करता है।

दूध मक्खन के प्रेमी खालिस और उत्तम वस्तु के सन्मुख न्यूनाधिक मूल्य की परवाह नहीं करते। तथापि मेरा विचार यह है, कि सब जगह उनका अनुकरण सुगमता से नहीं किया जा सकता, क्योंकि सरकार को सब प्रकार की सुगमतायें प्राप्त हैं, प्रत्येक को वैसी सुगमतायें प्राप्त नहीं हो सकतीं। अलबत्ता परीक्षा निरीक्षण, और अमली शिक्षा देने का कार्य्य वहुत उत्तम दे सकते हैं, व्यापारिक नियमानुसार विविध स्थानों में दूध के कारखाने स्थापित किये जा सकते हैं, और यही विषय इस समय विशेष ध्यान देने के योग्य है, परन्तु यह बात किसी दशा में भी भूल न जाना चाहिये, कि व्यापारार्थ स्थान प्रति स्थान में दूध के कारखाने स्थापित हो जाने पर भी मेरी सम्मति में उद्देश्य की पूर्ति व कार्य्य की सिद्धि नहीं हो सकती, जब तक कि घरेलू गायों के पालन पोषण में आवश्यक सुधार और यथेष्ट उन्नति न होवे। यदि देश की जन संख्या के विचार से औसत निकाली जावे, तो वहुत थोड़े मनुष्य दूध देने वाले पशु पालते होंगे। उनकी संख्या में जब तक प्रत्यक्ष वृद्धि न हो, हम क्योंकर उन्नति का मुख देख सकते हैं।

वह श्रीमान सचमुच देश हितैषी कहलाने के अधिकारी हैं, जो हृदयगत भाव से देश की दरिद्रता दूर करने के लिए उद्योग करते रहते हैं अथवा लोगों को आहार सम्बन्धी ज्ञान और उसका परिणाम समझने का उद्योग करते रहते हैं। इस संसार में गृहस्थी के लिए दरिद्रता, दुःखों और कष्टों का हेतु होती है। निर्धनता की दशा में मनुष्य के विचार मन्द, साहस हीन और संकल्प डांवाडोल हुआ करते हैं। जो बात मन में उत्पन्न होती है, निराशा जनक होती है। इसलिए जीवन बहुत

शीघ्र दुःखप्रद हो जाता है। और लोक व परलोक से उदासीनता हो जाती है। जहां यह दशा हो, वहां शारीरिक, मानसिक, आत्मिक, नैतिक और आर्थिक उन्नति कैसे हो सकती है? यही दर्जा विचारणीय है, जिस पर विचार करना प्रायः श्रीमान् अनावश्यक और अनुचित समझते हैं।

वर्त्तमान समय के एक बहुत बड़े महात्मा का वचन है, कि इस देश के निवासी जहां कुछ काल से कई एक अत्यन्त गुणकारी और हितकर बातों से अनभिज्ञ होगए हैं, वहां आहार और उसके बनाने की विधि से भी लगभग अज्ञान दिखाई देते हैं। दाल, शाक तथा अधपका फुलका ही मानुषी आहार और सर्व प्रकार की शारीरिक व मानसिकोन्नति के लिए पर्य्याप्त समझा जाता है। इसी प्रकार एक सुयोग्य डाक्टर साहिब ने इस देश के निवासियों के स्वास्थ्य को देखने के पश्चात् यह सम्मति प्रगट की थी कि यहां के निवासी अब तक पूरा आहार नहीं खाते, कुछ तो सामर्थ्य न होने के कारण, और कुछ आहार विषयक ज्ञान न होने के कारण। अर्थात् कौनसी वस्तु किस ऋतु में? और किस २ मात्रा में, और किस २ आयु में खानी चाहिए, उनको ज्ञात नहीं है॥

सम्पूर्ण माननीय चिकित्सक इस बात पर सहमत हैं, कि मनुष्य के लिए स्निग्ध वस्तुएं यथा दूध, मक्खन, घी, मलाई आदि का सेवन प्रति दिन पर्य्याप्त मात्रा में आहारवत् आवश्यक है, ताकि शरीर की आन्तरिक छोटी २ कोठरियां तर व स्निग्ध रहें। इस दशा में शरीर के भीतर विविध रोगों के कीटाणु सहज में प्रविष्ट नहीं हो सकते। अब विचारने योग्य बात यह है, कि उपर्युक्त माननीय सम्मति की पूर्ति क्योंकर हो सकती है। इस में सन्देह नहीं कि बहुत से लोग निर्धनता के कारण से विवश हैं, और जिन्हें सामर्थ्य है, उन्हें प्रत्येक जगह सुगमता पूर्वक खालिस और यथेष्ट वस्तुएं ताज़ी और उत्तम नहीं मिल सकती हैं। बाज़ारों में बहुधा जैसा दूध, दही, मक्खन, पनीर, घी, मलाई मिलते हैं सब को ज्ञात है कि वह वास्तव में स्वास्थ्य के स्थान में प्रायः रोगों के हेतु प्रमाणित होते हैं। कई श्रीमान्

इनसे इतनी घृणा करते हैं, कि वह ऐसी वस्तुओं से दूर ही रहना पसन्द करते हैं।

एक तजरुबाकार साहिब लिखते हैं कि यदि जन साधारण को दुग्ध विक्रेताओं के दुष्ट और घृणित कर्म्मों का पूर्ण पता लग जावे, तो सम्भव है कि वह कभी उनके दुग्ध को हाथ न लगावें, यह लोग प्रायः दूध में मैला और दुर्गन्धित पानी मिला देते हैं, बाजे गन्दे तालाबों के पानी में अपने गन्दे मैले वस्त्र भिगोकर दूध में निचोड़ देते हैं, बाज़ अपने मैले हाथों को दूध में डबो कर धो लेते हैं, बाज़ दूध में चाक मिट्टी का श्वेत पानी मिला देते हैं, बाज़ इसी प्रकार की अन्यान्य वस्तुएं पानी में घोट कर दूध में सम्मिलित करके बेचते हैं।

इसी प्रकार और बीसियों विधियां हैं, जो यह लोग यथावसर वर्तते रहते हैं, जो अवर्णनीय हैं, इन निकृष्ट बातों को यह मूर्ख अपने काम के भेद समझते हैं। अब पुराने दुष्कर्म्मों के साथ २ नवीन छल भी सम्मिलित होते जाते हैं। बाज़े ग्वाले विलायती जमे हुए दुग्ध के टीन खरीद लेते हैं, और उन्हें बहुत से पानी में घोल कर अपने दूध में मिला लेते हैं या मक्खन निकाले दूध को अपने दूध में मिला लेते हैं, ऐसे दुग्ध में यदि परीक्षा यन्त्र लगाकर भी देखा जाय तो वह काम नहीं देता है। बाज़े महिषी दुग्ध में बहुत सा पानी मिला कर उसे गोदुग्ध में मिला कर बेचते हैं। महिषी दुग्ध बहुत गाढ़ा होता है, अतएव उस में पानी बहुत खपता है।

मक्खन और घृत में नाना प्रकार की वस्तुएं सम्मिलित की जाती हैं। विशेषतः मक्खन के साथ पक्के कदली फलों को फेंट लेते हैं, और सुगमता से मालूम नहीं होता कि मक्खन में मिलावट है या नहीं ? घृत में आलुओं का आटा बड़ी सफाई से मिलाते हैं, ऐसी सम्पूर्ण मिलावट स्वास्थ्य के लिए अत्यन्त हानिकारक हैं, सब लोग इन कुटिलताओं को समझ नहीं सकते। इस लिए अनजान लोग माल खरीदने में प्रतिवाद ही क्या कर सकते हैं।

उत्तम और निकृष्ट दूध की पहिचान

प्रत्येक पशु का दुग्ध विभिन्न प्रकार का होता है, और एक ही प्रकार के पशुओं का भी एक दूसरे से भिन्न होता है। तीन बातों से दूध की परीक्षा हो सकती है, एक गाढ़े और पतले होने में, द्वितीय स्वाद और गन्ध में, तृतीय रंग में।

जिस दूध का रंग पीतता लिए हो, उसे जान लो कि उत्तम है, उस में मक्खन खूब निकलेगा। जो दूध बहुत श्वेत और गाढ़ा हो, उसे दही, मावा और पनीरादि के मतलब का समझना चाहिए। जो दूध पतला और नीलाहट लिए हो, उसके विषय में समझना चाहिए, कि पीने में मिष्ट और सुस्वादु होगा। परन्तु इस में मक्खन व मलाई बहुत कम निकलेगी, और यह दही के काम का भी न होगा, ऐसा दूध क्षीरपायी शिशुओं, और रोगियों को गुणकारी होता है, उत्तम दूध वह समझा जाता है, जिस के १ सेर में से पाव भर की फुटकी और छटांक डेढ़ छटांक मक्खन निकले।

लैक्टोमीटर, गिलास बलब आदि जो भले बुरे दूध की परीक्षार्थ निर्मित हुए हैं, यह सर्वथा अयोग्य प्रमाणित हुए हैं, बाज़े पुराने धूर्त ग्वाले दूध में पूरा एक तिहाई जल मिला कर ऊपर से थोड़ी शक्कर आदि डाल देते हैं तो यह यन्त्र उस दूध को सर्वथा खालिस प्रगट करते हैं। इसी प्रकार खालिस दूध को जो थोड़ा सा नीला हो यह यन्त्र पानी युक्त बतावेंगे। और बाज़े समय यह उत्तम से उत्तम दूध को निकृष्ट बताते हैं। प्रायः ग्वाले इस भेद से अवगत होते हैं, और वह परीक्षकों को धोखा देना कुछ बड़ी बात नहीं समझते। तथापि बहुत सी दशाओं में यह पता लग जाता है कि इस दूध में पानी मिलाया गया है, इस से अधिक लैक्टोमीटर से कुछ पता नहीं लगता। यह यन्त्र बाज़ार से लगभग १) में मिल जाता है।

स्मरण रहे कि बाज़े खाद्य पदार्थ भी दूध सार पर अपना प्रभाव डालते हैं, यथा जिस गाय या भैंस को बिनौला गेहूं और चनादि खिलावें, उनका दूध भारी और गाढ़ा होगा।

और जिनको प्रायः अधर्मी ग्वाले फौजी घोड़ों की लीद धोकर खिलाते हैं, या कच्ची नरम घास खिलाते हैं, उनका दूध पतला होता है।

जो दुग्ध जल युक्त होता है, उसका रंग सदैव नीलापन लिए होता है। किसी साफ शीशा, या बिल्लौर के गिलास में डाल कर इसकी परीक्षा कर सकते हैं।

ठीक परीक्षा दूध चखने से बढ़ कर और कोई नहीं हो सकती। जल युक्त दूध का स्वाद कुछ और ही होता है, वह किंचित जिह्वा को पकड़ता है, स्वाद फीका होता है। जल रहित दुग्ध मधुर, स्निग्ध, और कोमल होता है, जिह्वा पर भारी मालूम नहीं होता, इस प्रकार सुगमता से दूध की परीक्षा की जा सकती है, अलबत्ता प्रारम्भ में कुछ अभ्यास की आवश्यकता होती है। और यह भी स्मरण रखना चाहिए कि जल युक्त दुग्ध खालिस दुग्ध की अपेक्षा शीघ्र अम्ल हो जाता है। अतएव यदि दूध उचित समय से प्रथम अम्ल हो जाय या औटाने से फट जाय तो जान लो कि उस में पानी की मिलावट है।

एक और बात ध्यान रखने की है। प्रत्येक जीवधारी का दूध अपना विशेष आकार और स्वाद रखता है। उसको जो पहिचान लेवे वह तुरन्त दूध की यथार्थता को पहिचान लेता है, जो रंग दूध का साधारणतयः होता है, वह न हो, वरन् कोई अन्य रंग हो, तो अवश्य वह खराब है। पीतता पित्ताधिक्य से, श्वेतता कफाधिक्य से, और नीलता वाताधिक्य से हो जाती है। या अन्य किसी बुरे रंग का होजाता है। रस प्रत्येक का अपना है। इस के विपरीत जो हो वह खराब है। विशेष २ अन्न खाने से गाय भैंसादिक के दुग्ध का स्वाद बदल जाया करता है, उस समय भी वास्तव में दूध अच्छा नहीं कहा जा सकता। कभी नमकीन या कोई अन्य निकृष्ट स्वाद होता है, वह सेवन योग्य नहीं होता। प्रायः उत्तम दूध में ऐसा स्वाद होता है, कि बुरा नहीं लगता है।

इसी प्रकार यदि और कोई विकार प्रतीत हो तो वह दूध भी पीने के योग्य नहीं। जो दूध साधारणावस्था से अधिक गाढ़ा

हो जावे या ग्रन्थि युक्त होजावे, वह भी सेवन योग्य नहीं। सारांश यह है कि अपने रंग, रूप, और गंध से जो विपरीत हो वह दूषित है।

दूध रखने में सावधानियां।

बादलों की गर्ज, विद्युत् की चमक और कड़क, मेघों का आना, ऋतु में सहसा परिवर्तन (अर्थात् गरमी से शीत, और शीत से ताप) या जहां दूध रक्खा हो, उस स्थान की वायु में शीघ्र २ परिवर्तन होना इत्यादि, दूध में बराबर प्रभाव करता है, अतएव जहां तक सम्भव हो ऐसी जगह दूध रक्खा जाय जहां की वायु शुद्ध और सम हो।

दूध में दुर्गन्ध बहुत शीघ्र प्रविष्ट हो जाती है। यदि इतस्ततः की भूमि मैली और वायु दुर्गन्धित हो, तो दूध में अवश्य दुर्गन्ध उत्पन्न हो जायगी। दूध के समीप हींग, जीरा, कचूर, रसोन, इत्यादि होंगे तो दूध अवश्य दुर्गन्धित होकर बिगड़ जायगा।

मुलम्मा या गिल्ट के वर्तनों में दूध रखने, या ऐसे चमचे चमचियों में दूध देर तक डालने से दूध बिगड़ जाता है।

लोहपात्रों में दूध बिगड़ता तो नहीं, परन्तु यदि वह बहुत ही उत्तम रीति से मांजे न जायं, तो दूध का रंग लाल और मलाई श्याम वर्ण उतरती है।

ताम्रपात्रों में भी (यदि वह कलई रहित हों) दूध खराब हो जाता है, और ताम्र विष से विषैला सा हो जाता है, और मृत्यु तक होना सम्भव है, पीतल के पात्रों में दूध का रंग हरा हो जाता है, उसके पान से हृल्लास और वमन होने लगती है, अतएव कलई रहित ताम्र या पीतल के पात्र में कदापि दूध न रक्खें।

टीन के पात्रों में भी बहुत देर तक रखने से दूध की रंगत नीली पड़ जाती है और उसके पीने से आमातिसार का भी भय होता है।

नवीन कोरे मृत्तिका पात्रों में दूध रखने से मृत्तिका की दुर्गन्ध दूध में आ जाती है, फिर जो वस्तु इससे बनाई जावे,

उसमें भी वह दुर्गन्ध स्थिर रहती है. स्वाद भी बिगड़ जाता है। यदि पात्र दृढ़ और देर का लगा हुआ हो तो उत्तम है, परन्तु साफ खूब किया करो।

अतः या तो तांबे और पीतल के कलईदार बरतनों में दूध रखना, और खाना पीना चाहिए और कलई प्रति मास वरन् १५ दिन पीछे करवा लेनी चाहिए या उत्तम मृत्तिका पात्र में दूध रक्खें। परन्तु ऐसे बर्तनों में प्रथम १५—२० दिनों तक पानी भर कर रखना चाहिए, साथ ही दूध दही निकालने के पश्चात् दैनिक लिपियों से खुर्च कर मूंज की रस्सियों से मांज कर अग्नि पर शुष्क करके काम में लाया करें।

लोहे की स्वच्छ कड़ाहियों में जैसा कि हलवाई रखते हैं दूध भली भांति रक्खा जा सकता है, चाहे किसी पात्र में रक्खें, यदि बिना ऊष्ण करने के रक्खा है तो बहुत शीघ्र खराब हो जाता है, यह वायु द्वारा अति शीघ्र खराबी को ग्रहण करता है। एक जगह लिखा है; कि तीन मुहूर्त्त का रक्खा दूध दूषित हो जाता है। ६ मुहूर्त्त का दूषित और रोग उत्पन्न करता है, और दश मुहूर्त्त का रक्खा हुआ विष समान होता है। (१० मुहूर्त्त ८ घंटा के बराबर जानो)।

दूध रखना हो तो उसको गरम करके रक्खा जाता है, थोड़ा गरम करके बोतल में डाल कर उसको गरम पानी में रख दें, ताकि और गरम होकर स्वच्छ हो जाये, तब उस पर कार्क लगा कर रख दें, इस दूध को देर तक रख सकते हैं।

यह तो सब जानते हैं, कि दूध के पात्र में कोई नमकीन या अम्ल वस्तु न पड़ने देना चाहिए। उपर्युक्त विधि से गरम करके अधिक से अधिक ८ घंटा तक रह सकता है, फिर खराब हो जाता है, और साधारणतः आपको दूध अधिक से अधिक ३–४ घण्टे के भीतर पी लेना चाहिए। परन्तु इस दशा में पीते समय पुनः मंदाग्नि पर गरम करना चाहिए यदि मंदाग्नि पर रक्खा रहे तो २४ घण्टे पर्यन्त पीने योग्य रह सकता है।

ठाकुरदत्त शर्म्मा वैद्य।

दुग्धों का सविस्तर वर्णन

स्त्री दुग्ध।

बालकों के लिए माता से बढ़कर और किसी का भी दूध गुणकारी नहीं है, बहुधा लोग विशेष कर आज कल के सुशिक्षित गधी का, या बकरी का दूध पिलाना उत्तम समझते हैं, यह उनकी सर्वथा भूल है।

स्त्री दुग्ध का प्रभाव द्वितीय दर्जा में शीतल स्निग्ध है। लिखा है, कि स्त्री का दुग्ध मृदु, कषाय, शीतल, स्निग्ध, नेत्रों को गुणकारी, पाचक, धातुवर्द्धक, बाजीकरण और रसायन है। युनानी पुस्तकों में शीतल ही लिखा है, परन्तु कन्या वाली के दुग्ध को कई शीतोष्ण कहते हैं, उनका कहना कि दूध स्निग्धता लाता है, मस्तिष्क व धातु को बल देता है, मूत्रल है, मस्तिष्क का विवन्ध खोलता है, प्रकृति को कोमल करता है, वक्षःस्थल की रुक्षता तथा कास को गुणकारी है।

जब स्त्री गर्भवती हो जाये तो तीसरे चौथे मास से लेकर पथ्यापथ्य का पूर्णतया ध्यान रखना चाहिए। गर्भिणी को तथा बालक वाली को (जो दूध पिलाती हो) सब प्रकार की अम्ल वस्तुओं से बचना आवश्यक है। वह हर घड़ी शुद्ध और निर्मल रहे, दुःख, शोक, क्रोध, भय न करे, मैथुन से बची रहे, सब प्रकार की मादक वस्तुओं, गुरुपाक आहार और मांस भक्षण से भी बचाव रक्खे।

यदि स्त्री को आतशक, सोज़ाक, क्षय, राजयक्ष्मा, कण्ठमाला, श्वेतकुष्ट, सुर्खबादा, या पामा इत्यादिक हो, तो गर्भाधान के पञ्चम मास से लेकर प्रसूतकाल के दो मास के पश्चात् तक निम्नलिखित अर्क तैयार करा के पान कराना चाहिए, ताकि उस कारक्त व दुग्ध विष रहित हो जाय, अन्यथा बालक भी उन्हीं रोगों में ग्रस्त हो जायगा। यह अर्क सब प्रकार के रक्तज रोगों को जड़ से

दूर कर देता है। यदि क्षय या राजयक्ष्मा हो तो इस के साथ कोई अन्य औषधि भी किसी योग्य चिकित्सक की सम्मति अनुसार सेवन करावें। इसके अतिरिक्त क्षय या राजयक्ष्मा ग्रस्त स्त्री का दुग्ध बालक को कदापि न पिलावें, वरन ऐसी स्त्री के बालकों को गाय अथवा धाय का दुग्ध पिलाना चाहिए, क्योंकि एक तो दूध छोड़ाने से स्त्री कृश न होगी, और रोग का सामना करने के लिए उसका शरीर दृढ़ रहेगा, द्वितीय बालक माता के रोग का शिकार न होगा। तप पैतृक रोग नहीं है, परन्तु दूध के द्वारा इसका प्रभाव हो सकता है।

रक्त और दुग्ध शोधकार्क।

चोबचीनी, काहू, ब्रह्मी, कृष्ण हरड़, निम्बपुष्प, ब्रह्मडंडी, नीलकण्ठी, पित्तपापड़ा प्रत्येक १० तोला सब को यवकूट करके ३ गुणा पानी में दो दिन तक भिगोकर तीसरे दिन औषधियों के समान भाग अर्क, बांस की नली द्वारा मंदाग्नि पर निकालें। दैनिक मात्रा ६ से ८ तोला तक, ४—४ तोला प्रातः और सायं भोजन से प्रथम सेवन करावें।

प्रति ४० दिन पीछे यही योग तैयार कराना चाहिए। जिस स्त्री के बालक अठरा, डब्बा, अपस्मारादि से मर जाते हों, उसको गर्भाधान के ५ वें मास से लेकर प्रसूत काल के ४० दिन पश्चात् तक निम्न लिखित गोलियां खिलाया करें।

डब्बा का अनुभूत योग।

निर्मली, मुरमकी (बाल), ज़हरमोहरा, गोरोचन प्रत्येक २ तोला, पीपल की दाढ़ी, श्वेत एलायची दाना, श्वेत मरिच, प्रत्येक १४ माशा सब को १ सप्ताह तक तुलसीपत्र के स्वरस में खरल करें, और चने प्रमाण गोलियां बनावें, प्रातः समय १ गोली ६ तोला अजवायनार्क से खिलावें।

दूध द्वारा पुत्र पुत्री ज्ञान।

यदि यह मालूम करना हो कि स्त्री के गर्भ में पुत्र है या पुत्री, तो उसके स्तन से सीपी या तश्तरी में थोड़ा दूध निकालें, इसमें यूका (जूं) छोड़ दें। यदि वह जीवित दूध से बाहर निकल जाए

तो गर्भ में पुत्र है, और यदि मर जाय या निकल न सके तो पुत्री जानो, और यदि स्त्री की दक्षिण कुच बड़ी हो जाय तो पुत्र होगा अन्यथा पुत्री होगी।

बालकों को दूध पिलाना।

(प्रत्येक पशु के विषय में इसके दूध के लाभ व विधियां वर्णन होंगी। यहां केवल स्त्री दुग्ध के ही विषय में लिखते हैं)

स्त्री युवा, स्वस्थ, और हृष्ट पुष्ट हो, उसके आचार विचार उत्तम हों, (धाय हो तो भलीभांति अनुसन्धान करके रक्खें) क्योंकि दूध के द्वारा माता पिता के सब प्रकार के भाव सन्तान में प्रविष्ट होते हैं, जिस प्रकार आतशक आदि रोगों के प्रभाव दूध पिलाने वाली के द्वारा बालकों में जाते हैं, वैसे ही सब प्रकार के गुण अवगुण भी दूध पिलाने वाली के द्वारा प्रविष्ट होते हैं। स्त्री बड़ी सभ्य, सदाचारिणी, गम्भीर स्वभाव और प्रसन्न रहने वाली हो। उसका आचार विचार बहुत शुद्ध और पवित्र हो, सदैव सुख और शान्ति की अवस्था में बालक को दूध पिलाया करे। किसी से लड़ने झगड़ने के समय, वा शोक और क्रोध के समय कदापि दूध न पिलाया करे। अग्नि के समीप देर तक काम करने के पश्चात् या अति शीतादि की दशा में भी दुग्ध न पिलाना चाहिए।

यदि दूध कम है, जिससे बालक की भली भांति उदरपूर्ति नहीं हो सकती, तो माता या धाय जो दूध पिलाती हो, उसको निम्न लिखित औषधियां खिलाया करें, और यह बात भी स्मरण रक्खें कि यदि स्त्री सब प्रकार से स्वस्थ है, और बालक भी पूरे ९ मास में उत्पन्न हुआ है, और फिर भी दूध कम है, तो उसको औषधि की आवश्यकता नहीं, ऐसी स्त्री को केवल उत्तमाहार ही खिलाया करें, और अर्श या नासार्श द्वारा स्त्री का रक्त क्षीण होने के कारण दूध कम हो, तो सब से प्रथम इन्हीं की चिकित्सा करावें।

दुग्ध वर्द्धक कुछ योग

(१) कद्दूगिरी, बादाम गिरी, चिलगोजा गिरी, रक्त तोदरी श्वेत तोदरी, प्रत्येक १ तोला, खुरफ़ा बीज की गिरी, बनबेर गिरी, शीर-

खिश्त प्रत्येक ३ तोला, सब का चूर्ण करके दैनिक १॥ तोला, धारोष्ण आध सेर गोदुग्ध से खिलावें। विनौला गिरी भी अत्यन्त दुग्ध वर्द्धक है, यही विलायत से रूपान्तर होकर बन्द डब्बों में बहुत बिकती है, केवल विनौला गिरी दूध से सेवन कराना पर्य्याप्त है, विनौले को कूट कर छाननी से छानें, तो गिरी नीचे गिर जावेगी।

(२) रेहां बीज, कनूचां बीज, तुलसी बीज, तोदरी, शकाकल, गाजर बीज, उटंगन बीज, कद्दू गिरी, खरबूजा गिरी, तरबूज गिरी, प्रत्येक ३ तोला, कूट पीस कर चूर्ण बनावें, मात्रा २ तोला, सायम् प्रातः उपर्युक्त विधि अनुसार सेवन करावें।

(३) दूध क्षीण पर अर्क का योगः—कासनी का सर्वाङ्ग, पालक पत्र, काकमाची का सर्वाङ्ग, तुलसी पत्र, बदरीपत्र, प्रत्येक २ सेर, पक्के तरबूज का गूदा ८ सेर, ऊष्ट्री दुग्ध २० सेर सब को एक देग में डाल कर मन्दाग्नि से भपका यन्त्र द्वारा ७ सेर अर्क निकालें। मात्रा ६ तोला सायम् प्रातः पिलाया करें।

दुग्ध वर्द्धक आहार, मेवे और दूध

गेहूं की चपाती, डबल रोटी, पंजीरी, खमीरी, ताज़ी रोटियां, उड़द की धुली हुई दाल, मूंग की दाल, चावल, आलू, सकई, या चावलों की खीर, शालि चावल, साठी चावल, गाय, भैंस, बकरी आदि का दुग्ध परमोत्तम है। बैंगन, करेला, रामतोरी, कुरण्ड, चौलाई तथा लहसुन को त्याग कर शेष सब भाजियां गुणकारी हैं मेवों में अंगूर, पक्के आम्र, मिष्ठ अनार, सेब, अमरूद, नासपाती, रसभरी, केला, संगतरा, सरदा खरबूजा, ककड़ी, खीरा, सिंघाड़ा, विदारीकन्द, जीरा, श्वेत फालूदा, फिरनी इत्यादि २ दुग्ध वर्द्धक हैं।

यदि स्त्री को रक्तार्श हो तो, निम्न लिखित चूर्ण दो तोला मक्खन के साथ खिलाया करें। उसका रक्तस्राव बन्द होगा, और बालक भी इस रोग से सुरक्षित रहेगाः—

योग यह हैः—

नागेश्वर, समुद्रसोख, करंजुवागिरी, प्रत्येक २ तोला, वंशलोचन १ तोला, श्वेत इलायचीदाना ६ माशा, कृष्ण सुरमा २ माशा, सब को बारीक पीस कर १४ मात्रा बनावें।

दुग्ध शोषक लेप

यदि स्त्री बहुत ही हृष्टपुष्ट हो, और रक्त की अधिकता से दुग्ध अधिक आता हो, बालक की आवश्यकता से अधिक आता हो, या उसके स्तन भरे और तने रहते हों, उनमें पीड़ा होती हो, तो निम्न लिखित का प्रयोग करें:—

(१) पोदीनापत्र शुष्क २ तोला, काकमाची मूलत्वक १ तोला, दोनों को सूक्ष्म कूट १ पाव सिरका अंगूरी में पका लेप करें।

(२) मैदाशक, कचनालछाल, मेथीबीज, एरंडमूलत्वक् गेरू, प्रत्येक २ तोला, काकमाचीरस २० तोला, सब को खरल कर शीतोष्ण लेप करें।

(३) बाबूना, अकलीतुल्मुल्क, प्रत्येक ४ माशा, छरीला, रेहांबीज, अलसी, सूसनमूल, प्रत्येक ७ माशा, सब को पीस कर आध सेर पानी में पकावें, जब गाढ़ा हो जाय, तो थोड़ा यवचूर्ण और सिरका मिला कर लेप करें।

(४) लाख वेरी, मुरदासंग, कृष्णजीरा, मसूर का छिलका, सम भाग ले घृतकुमारी के रस में मिला लेप करें।

(५) अनार का पत्र, फल, छाल, पीस कर १ दिन रात भर भिगोवें, दूसरे दिन औटा छान कर ४ भाग सरसों का तैल डाल कर सिद्ध कर शीशी में रक्खें, और कुचों पर लगाया करें।

(६) रेवन्द चीनी, काली जीरी, १४–१४ माशा, मुल्तानी मिट्टी ४ तोला शीतोष्ण पानी से पीस रात्रि को लेप करें।

दुग्ध शोषक वस्तुएं

बैंगन, करेले, मसूर, कालीजीरी, चुकन्दर, तिल, तितलीपत्र, इन्द्रयव, केशर, गोक्षुरपत्र, अजमोद, इटासिट, मधु, बाकला, भिलावां गिरी, इमली, समुद्रफल, तुलसी बीज, रूमी सौंफ, उशक छुहारा, खजूर, खुरमानी, अखरोट, मूंगफली, हरहर की दाल, सेम की फली, बाजरा, चना, मडुवा की रोटियां, ऊष्ण रुक्ष मसाले, तिक्तफल, रुक्ष भोजन, मतलब यह है कि गरम आहार चाय, क़हवा, और सम्पूर्ण नशीली वस्तुएं, सिगरेट, तम्बाकू आदि भी दूध को सुखाती हैं।

बालक को दृढ़, स्वस्थ, और सुन्दर बनाना ।

दूध पिलाने वाली स्त्री को प्रतिप्रातः बासी मुख बादाम गिरी छिलका रहित दो तोला, याकूतभस्म, ४ रत्ती, रौप्यवर्क़, कस्तूरी १-१ रत्ती, गो नवनीत ३ तोला, कूजा मिश्री २ तोला, सब को खरल करके चटाया करें।

यदि इस दवा से भूख बन्द हो जाय तो श्वेत मरिच, और सोहागा खील, प्रत्येक दो रत्ती मिला लिया करें।

आहार उत्तम दिया करें, सायम् प्रातः हवा खोरी कराया करें और कोई कठिन परिश्रम का काम बालक की माता से न करावें।

कुछ रोगों में स्त्री दुग्ध का प्रभाव ।

बाज़े रोगों में युवा स्वस्थ, कन्या वाली स्त्री का दूध विशेष गुणकारी होता है, ४० दिन की कन्या हो जावे तब दूध काम में लावें।

नेत्राभिषयन्द में कन्या वाली के दूध के कुछ बिन्दु नेत्रों में डालने से शूल, दाह, लाली, ढलका, सब दूर हो जाते हैं।

अथवा निम्न लिखित योग बना कर सेवन करें तो बहुत ही गुण कारी है:—

पीत हरड़ छाल, रक्त फिटकरी, रसौंत, कचूर, चाकसू, शीतल चीनी, धनिया, प्रत्येक ६ माशा, हल्दी ४ माशा, केशर, अफीम प्रत्येक ४ रत्ती, सब को आठ घण्टा स्त्री दुग्ध में खरल करके नेत्रों के इर्द गिर्द लेप करें। थोड़ी सी दवा भीतर भी डाल दें।

सब प्रकार की मस्तिष्कीय निर्बलता और अनिद्रा को स्त्री का दुग्ध अकसीर है। पैत्तिक शिरःशूल हो, या हृदय धड़कन हो, तब भी बहुत गुणकारी है। सेवन विधि यह है, कि मल मल का वस्त्र स्त्री के दूध से तर करके १—१ घण्टा पीछे शिर व तालू पर रखते जांय, दो तीन घण्टा में लाभ प्राप्त होगा।

क्षई, रक्तवमन, रूक्षकास, और रक्त लार वाले रोगियों को ताज़ा स्त्री दुग्ध गुणकारी है। इन रोगों के रोगी प्रति तीसरे घण्टा पीछे दो या तीन तोला दूध पी लिया करें।

यदि युवा पुरुषों को स्त्री स्तन से दूध चूसते लज्जा आती हो तो यों करें कि ब्रेस्टकप (दूध निकालने का यंत्र) जो अंग्रेज़ी दुकानों से मिलता है, ज़रा गरम करके दूध निकाल कर उसी क्षण पी जावें।

स्त्री दुग्ध राजयक्ष्मा के वास्ते पुरानी पुस्तकों में बहुत हितकर लिखा है, परन्तु विलायत में अब इसका चर्चा हुआ है। एक मनुष्य राजयक्ष्मा रोग में ग्रस्त था, उस की स्त्री के बालक मर जाने से छातियों में दूध भर जाने का कष्ट था, उस ने कष्ट मिटाने के लिए दूध चूस लिया, (विलायत में इसका कुछ बड़ा विचार न करते होंगे) उस दिन उस को रोग में कमी मालूम हुई। उसने रोज़ उसका दूध पीना आरम्भ किया, और कुछ दिनों में स्वस्थ हो गया। यह दूध मस्तिष्क व धातु को भी बल देता है, छाती की रुक्षता और रुक्षकास को भी गुणकारी है, दिमाग़ी रोग, उन्माद, हृदय धड़कन, शिरोरोगादि को हितकर है।

नासिका में डालना अनिद्रा और मस्तिष्कीय रुक्षता को गुणकारी है।

वैद्यक पुस्तकों में इसको रक्त पित्त, नाक मुख आदि से रक्त जाना, नकसीर को गुणकारी लिखा है, नस्य लेने से नकसीर बन्द हो जाती है। फोले के वास्ते नेत्रों में भरना हितकर है।

स्त्री दुग्ध बात पित्त नाशक है, सब धातुओं को बढ़ाता है। बल प्रदान करता है, और जीवन दाता है।

स्त्री दुग्ध माथे पर मलने से शिरःशूल और प्रलाप को लाभ देता है।

कान में डालने से पीव बन्द होती है। शूल और शोथ को भी आराम होता है।

गोपीचन्दन में मिला कर सूंघने से नकसीर तुरन्त बन्द होती है।

रक्तचन्दन, सेंधा नमक, मिला कर ज़रा गरम करके निसवार लेने से हिचकी तुरन्त बन्द होती है।

एवम् प्रकार मक्खी की बीट स्त्री दुग्ध में पीस, नसवार लेने से भी हिचकी जाती है।

मलाई के साथ मिला कर नेत्र में डालने से अधिमन्थ और लाली आदि को गुणकारी है।

२–गाय का दुग्ध

गाय के गर्भ की अवधि स्त्री के गर्भ के बराबर होती है। इस लिए मनुष्य के लिए और विशेष कर बालकों को अन्य पशुओं के दूध की अपेक्षा बहुत गुणकारी है। परन्तु कुछ विशेष २ रोगों में हम दूसरे पशुओं का दूध गाय के दूध से उत्तम लिखते हैं। वह उन ही रोगों में गुणकारी होंगे, साधारणतया गो दुग्ध से श्रेष्ठ नहीं।

गोदुग्ध सब प्रकार की रूक्षता, कृशता और कठोरता को दूर करता है। पूर्णाहार है अर्थात् यदि कोई मनुष्य केवल दुग्ध पीकर जीवन व्यतीत करना चाहे, तब भी दो तीन या ४ सेर तक दैनिक गाय का दूध उसे पर्य्याप्त है।

युवा स्वस्थ गाय का दूध जिस को उत्तम घास, दाना, खली आदि खिलावें, सब से उत्तम है।

दुग्ध धारोष्ण पीवें जिस में स्तनों की उष्णता वर्तमान हो। इससे मस्तिष्कीय शक्ति बढ़ती है, स्मृतिनाश, हृदय धड़कन, मोह, शोक, और चिन्ता का निवारण होता है, नासिका और नेत्र के सम्पूर्ण रोग दूर होते हैं, मुख सौन्दर्य को बढ़ता है तथा हृदय में बल आता है। धारोष्ण दूध की संस्कृत ग्रन्थों में बड़ी प्रशंसा लिखी है।

धारोष्ण दुग्ध पुष्टिकर, लघु, जठराग्नि वर्द्धक, और त्रिदोष, शोधक होता है। जो गाय का दूध दुहने के पश्चात् देर तक रक्खा रहा हो, और शीतल पड़ गया हो, वह सेवन करने के अयोग्य है, उसको औटा लेना चाहिए। वर्तमान साइन्स के अनुसार भी औटाने से सम्पूर्ण कीटाणु जो शीतल होते २ पड़ गए हों, मर जाते हैं। औटा कर गरम २ दूध पीना कफ और

बात नाशक होता है, और औटा कर शीतल किया हुआ दुग्ध पित्त को शान्त करता है। दूध को जितना औटाया जावे उतना भारी, वृष्य, बाजीकर, और स्निग्ध होता जाता है। परन्तु यदि पानी डाल कर औटावें तो वह लघु हो जाता है, सेर दूध में १ सेर पानी डाल कर यहां तक औटावें कि शेष १ सेर रह जाय, तो यद्यपि यह औटाया गया है, किन्तु यह दूध लघु है।

जिह्वा कण्ठ और फुफ्फुस के सम्पूर्ण रोगों को गुणकारी है। फुफ्फुसव्रण, और क्षय की जिसके साथ ज्वर न हो, उत्तमौषधि है। गाढ़ा और शुद्ध वीर्य्य उत्पादक है, शरीर को स्थूल और सुडोल बनाता है, स्फुर्ति और आनन्द लाता है, कोष्ठबद्धता दूर करता है। यदि उस में लोहा या कठोर मिट्टी बुझा कर पीवें, तो अतिसार को बन्द करता है, विधि इसकी यह है कि आध सेर के लगभग दूध औटाया हुआ शीतल करके रख लें, और फिर सेर भर का लोहे, या मिट्टी, या ईंट का टुकड़ा अग्नि में तपा कर उस में डालें, शीतल होने पर पुनः गर्म करें, इसी प्रकार किंचित बार बुझा कर यथावश्यक मिश्री मिला कर पान करें, यह दूध अतिसार, आमातिसार, आर्त्तवाधिक्य, और रक्तस्राव को कम करता है।

सोज़ाक ग्रस्त यदि पाव भर कच्चे दूध में दुगणा शीतल जल और थोड़ी मिश्री मिला कर पीवें, और १॥ माशा रक्त फिटकरी की खील दिन में २—३ बार सेवन करें, और एक सप्ताह तक मरिच खटाई, तैलादि न खावें, तो पूरे ८ दिन में नवीन सोज़ाक दूर हो जाता है।

इसी प्रकार एक माशा शोरा के सेवन से मूत्रावरोध दूर होता है, और इन्द्री जुलाब होता है। नौशादर चूर्ण ४ रत्ती इसी प्रकार सेवन करें तो बहुत शीघ्र आराम आता है।

प्लेग वाले को गोदुग्ध में चावल पकाकर खिलाते रहें, और गिल्टी पर भी वही चावल बांधते रहें, और अन्य कोई औषधि न दें, तो गिल्टियों में पीब पड़ जाती हैं, और रोगी स्वस्थ हो जाता है।

सर्व प्रकार के कण्डू पर गोदुग्ध लगाते रहैं, तो आराम आ जाता है, यदि कण्डु स्थान को दिन में ३—४ बार दूध से धोया करें तो ३ दिन में अच्छा हो जाता है।

सौन्दर्य बढ़ाने के लिए कई लेडियां दूध से मुख धोती हैं, या दुग्ध युक्त पानी से स्नान करती हैं।

सर्व प्रकार के विषों को गाय का दूध दूर करता है, विशेष कर अहिफेन, (अफयून) भांग चर्स और संखिया को अत्यन्त गुणकारी है। यदि भांग, अहिफेन, चर्स थोड़ी मात्रा में खाई जाय, तो २-३ बार आध २ सेर दूध पीने से नशा दूर हो जाता है। यदि प्राण हर या उससे अधिक मात्रा खाई जा चुकी है, तो दूध में दुगणा घृत और मधु मिलाकर पिलावें, इससे वमन होकर सम्पूर्ण विष दूर हो जाता है।

शुक्रमेह, स्वप्नदोष, धातुतारल्य का रोगी कई दिन तक १ सेर दूध में १ छटाक चावल, ३ छोहारे, ४ अखरोट की गिरी, और १० माशा मूसली श्वेत पका कर देशी खांड मिलावे, और शीतल करके प्रातः समय खा लिया करे, तो सर्व दोष दूर होंगे। और वीर्य गाढ़ा व अधिक उत्पन्न होगा। छोहारा, गोंद, या सालब मिश्री आदि को भी दूध में उबाल कर शुक्रमेहादि के लिये सेवन करते हैं।

हारीत संहिता में लिखा है कि दूध का प्रभाव विविध अवस्थानुसार होता है। यथा जो मनुष्य थोड़ा पानी पीते हैं, व्यायाम करते हैं, और कटु तिक्त पदार्थ अधिक खाते हैं, उन पर दूध का प्रभाव लघु होता है। इसके विरुद्ध जो मनुष्य तिलों का भुग्गा आदि खाते हैं, और व्यायाम नहीं करते, अम्ल पदार्थों को अधिक सेवन करते हैं, उनके वास्ते दूध भारी व ग्राही है।

निर्बल, दुर्बल, जीर्णज्वर के रोगी, जिनकी पाचन शक्ति ठीक है और पचा सकते हैं, जो परिश्रम युक्त काम काज करते हैं, क्षयीग्रस्त और दाह रोगी, ऐसे जनों के लिए दूध बहुत गुणकारी है। अम्ल वस्तु मिश्रित दूध नहीं पीना चाहिए। भावप्रकाश में अंकित है—

"गाय का धारोष्ण दुग्ध बहुत ही गुणकारी है। महिषी दुग्ध दुहने के पश्चात् शीतल होने पर भी गुणकारी है। अजा दुग्ध औटा कर शीतल किया हुआ गुणकारी है।

एक जगह और लिखा है—"कृष्ण गाय का दूध वात नाशक और बहुत गुणकारी है पीत गाय का दूध पित्त और वात को दूर करता है, श्वेत गाय का दूध कफकारी तथा गुरू, और रक्त वर्ण चितकबरी गाय का दूध वात नाशक है, और जिस गाय का बछड़ा न हो उस का दूध खराब हो जाता है। बन में चरने वाली गाय का दूध लघु होता है, अनूपदेश चारी गाय का दूध गुरू होता है। पहाड़ी गायों का दुध गाढ़ा और गुरू होता है। काश्मीरी गायों को हमने देखा कि १ सेर दूध में १ सेर पानी मिलाया जाय, तब भी वह हमारे शहर जैसा होता था"।

गोदुग्ध का गुण उसके आहार पर निर्भर है। आहार रस से दूध बनता है, इस वास्ते वनस्पति, भूसा आदि जैसा आहार दें, वैसा दुग्ध होता है। कतिपय समय रंग भी आहार द्वारा बदल जाता है।

भावप्रकाश में लिखा है "जो गाय थोड़ा भी अन्न खाती है, उसका दूध भारी, कफकारी, वर्ण का सुन्दर करने वाला वृष और स्वस्थ मनुष्य को हितकर है। परन्तु जो गाय चरी, घास, बिनौले आदि खाती हैं, उसका दूध अति लघु और गुणकारी है। रोगियों को भी दिया जाता है"

निघण्टु रत्नाकर में लिखा है कि गोदुग्ध मीठा, रसायन, और त्रिदोष शोधक होता है। वृद्ध गाय का दूध निर्बल होता है। जब गाय गाभन हो जाय तो उसका दूध अच्छा नहीं रहता। गर्भवती हुए ३ मास होगये हों तो ऊष्ण, खारी, और दुर्बलकारी हो जाता है। प्रथम बार की प्रसुती गाय का दूध पूर्ण बलकारी नहीं होता, शीघ्र प्रसुती गाय का दूध ऊष्ण, रुक्ष, रक्त दूषित करने वाला, और दाह कारक होता है। जब सूई हुई गाय को

कई मास बीत जावें, तो उसका दूध नमकीन, ऊष्ण और दाहकारी हो जाता है।

जिस गाय का रंग और उसके बछड़े का रंग मिलता हो, उसका दूध विशेषोत्तम समझा जाता है। जिस गाय के शृङ्ग ऊपर को उठे हों, उसका दूध पक्व अपक्व उभय प्रकार से उत्तम होता है

राजवल्लभ निघण्टू में लिखा है कि गोदुग्ध प्रभात में भारी और निकृष्ट होता है, अतएव सूर्योदय के १—२ घण्टा पश्चात् दुग्ध पान उत्तम है जब कि वह लघु प्रभाव युक्त हो जावेगा।

हानियां—चिरकाल तक निरन्तर केवल गोदुग्ध ही पीकर निर्वाह करें, तो अश्मरी, सिक्तामेह, श्वेत कुष्टादि रोग हो जाने का भय है। और यूकाओं के उत्पन्न होने का भी भय है। जिन को वृक्कद्वय शूल की व्याधि प्रायः रहा करती हो उनको गाय का दूध हानिकारक है। वृद्ध मनुष्य और कफ प्रकृति वाले को भी गाय का दुग्ध अहितकर है।

युवाओं को दुग्ध मधु मिला करके पीना अधिक गुणकारी है।

गो दुग्ध की मलाई और मावा महषी दुग्ध से लघु और शीघ्र पाचक होता है। दुहा दुग्ध जो १ घण्टा रक्खा रहे, तो बिना औटाए न पीना चाहिए। क्योंकि उसमें विषैले कीटाणु पड़ जाते हैं।

गो प्रसवकाल के समय सावधानियां

गाय का दूध मनुष्यों के लिए विशेष गुणकारी है, और वह बहुत हितकर और पवित्र है, इस लिए इसके सम्बन्ध में इतना लेख विशेष रूप से लिखा जाता है।

गाय के प्रसूती होने से कुछ दिन प्रथम उसके लक्षण प्रगट हो जाते हैं, यथा कुल्हे की हड्डियों के तले गढ़ा पड़ जाता है, योनि से पीत लेस स्राव, इत्यादि जब ऐसी अवस्था हो, उनको बाहिर भेजना बन्द कर देना चाहिए। बहुधा मनुष्य इन बातों का कुछ ध्यान नहीं करते, और उनको बाहिर भेज देते हैं, कतिपय समय चरवाहे वत्स गोद में उठा कर लाते हैं, और

उनके साथ गायें बड़ी कठिनता से घर पर आती हैं, यह बहुत हानिकारक और दूर करने योग्य है। ऐसी दशा में गायें शीत खा जाती हैं, और उचित विश्राम न मिलने के कारण विविध रोगों में ग्रस्त होकर दुःख भोगती हैं।

संक्षिप्त यह कि गायों को प्रसूतकाल से कुछ दिन प्रथम सुख देना और सावधानी से रखना आवश्यक है। प्रायः प्रसूतकाल से १०-१५ दिन प्रथम गायों के आयन और स्तन शोथ युक्त हो जाते हैं, उन में दूध भर जाता है, जब यह दशा हो तो समझ लेना चाहिए कि विशेष सावधानी की आवश्यकता है, ऐसी दशा में गायें शीघ्र शीत खा जाती हैं, इस लिए न उन्हें नहलाना न निकालना, और न बाहिर शीतल वायु में जाने देना चाहिए। उनका स्थान शुष्क रहना चाहिए, और ऐसा प्रबन्ध करना चाहिए कि शीतल वायु के झोंके न लगें। यदि स्तन बहुत बढ़ जांय और दूध की अधिकता ज्ञात हो, तो प्रति दिन सायं प्रातः दुह लेना चाहिए, और दूध निकालने के पश्चात् सरसों का तैल थनों पर मल देना आवश्यक है। यदि दूध न निकाला जावे, तो सर्वथा सम्भव है, कि गाय को ज्वर हो जावे, दूध निकालने में यह भी सावधानी करें कि दूध किंचित मात्र भी शेष न रह जावे। एक २ बिन्दु निकाल लिया जावे। और इस कर्म्म को प्रसूतकाल पर्य्यन्त करते रहने में कोई हानि नहीं है।

प्रसूतकाल से २ घण्टा प्रथम गाय की क्रियाओं से व्याकुलता प्रगट होती है, उस समय उचित है, कि स्थान को ठीक करा कर नरम बिछौनी बिछा दी जाय, सामने कोमल घास डाल दी जाय जिसे गाय थोड़ी २ देर पीछे खाती रहे। एक मनुष्य का पास रहना आवश्यक है, परन्तु वह गाय के नेत्रों से ओझल रहे, ताकि गाय पर यह प्रभाव न पड़े कि कोई मेरी ताक में बैठा है। सार यह कि इस अवसर पर उसकी शान्ति में कोई विघ्न उपस्थित न हो, समीपवर्ती मनुष्यों को उच्च स्वर से वार्तालाप करना, या गायन करना, या शोर मचाना नहीं चाहिए क्योंकि गाय के भड़कने और अधिक व्याकुल होने का भय है।

प्रथम तो प्रकृति के नियमानुसार मानुषी सहायता की आवश्यकता नहीं पड़ती, गाय स्वयम् वत्स को चाट २ कर स्वच्छ कर देती है, और वह उत्पन्न होने के थोड़ी देर पश्चात् हाथ पांव मार कर स्वयम् खड़ा हो जाता है।

मिस्टर आई जाटौंडा साहिब की यह सम्मति है, कि जनने के पश्चात् १ पाव सोंठ, और १ छटांक हल्दी सूक्ष्म पीस कर गोधूम्र चूर्ण और १ पाव गुड़ में मिला कर खिला देना चाहिए, इससे जनन सम्बन्धी कष्ट दूर हो जाता है, और उदर में जो विकार होते हैं वह दूर हो जाते हैं। पंजाब में साधारणतयः गुड़ खिलाते हैं।

जनने के पश्चात् सावधानी रखनी चाहिए कि गाय की और वत्स की नाभि जखमी न हो जावे, और मक्खियां आदि शोथ न करदें, उन्हें गर्म जल से धोकर एक कोमल वस्त्र से पोंछ कर सुखा दें, यदि आवश्यकता हो तो निम्न लिखित लेप लगावें।

तिल तैल या सरसों का तैल ४ छटांक, कर्पूर १ तोला स्पिरिट आफ़ टर्पिनटाईन ५ तोला, सब को मिला कर ८—१० दिन तक सायँ प्रातः लगावें।

जनने के पश्चात् गाय के अधिक शीत खा जाने का भय रहता है, इस लिए उत्तम यह है, कि उसे ऋतु अनुसार हलका या भारी कम्बल ओढ़ा दिया जाय और यह भी ध्यान रक्खें कि जनने के पश्चात् गाय के समीप पानी या कोई अन्य पेय वस्तु न रक्खी जावे। प्रसूत पश्चात् यदि किसी प्रकार का कष्ट गाय को न हो तो कोई बात नहीं, कोई दवाई खिलाने या लगाने की आवश्यकता नहीं, परन्तु यदि उसके नेत्रों पर फोलादि हो जाय, और नेत्रों के ऊपर गहरे गढ़े दिखाई दें, तो समझ लेवें, कि गाय पीड़ित है, इस समय प्रसूत काल के ४ घण्टा पश्चात् गोधूम्र चोकर १॥ सेर, अजवायन देशी १॥ छटांक, गुड़ अर्द्ध सेर, यथोचित पानी में उबाल कर गरम २ खिलाना आवश्यक है। परन्तु यह हेला तर और पतला होना चाहिए, गाढ़ा और कठोर न हो, यह औषधि गाय के शरीर को ऊष्ण कर देगी और उसका कष्ट निवारण होगा, यह हेला

प्रसूत काल से लेकर ३ दिन तक बराबर करते रहें, इससे एक तो दूध खूब उतरेगा, दूसरे ऊष्मा रहेगी, और कोष्ठबद्धता भी न होगी।

शीत ऋतु में जनने के २४ घण्टा पश्चात् तक गाय को शीत या ऊष्ण किसी प्रकार का जल नहीं देना चाहिये, द्वितीय दिवस से ऊष्ण जल देना चाहिए और एक सप्ताह पर्य्यन्त इसे देते रहें। यदि गाय निर्बल है तो शीत जल देने से भय है कि गर्भाशय और दुग्धाशय को शीत लग जावे। इसका परिणाम यह हो सकता है, कि दुग्धाशय तथा स्तन शोथ युक्त हो जावें, इस दशा में गाय महा पीड़ित होती है, वरन् यहां तक नौबत पहुंचती है; कि अपने वत्स तक का भी स्तनों के समीप आना सहन नहीं कर सकती।

ब्याने के प्रथम सप्ताह में गाय का आहार केवल हरी कोमल घास और निम्न लिखित हेला होने चाहियें:—

गेहूं चोकर १ सेर या १। सेर, लवण १ छटांक, पिसी हुई हल्दी १ छटांक, सब को पका कर शीतल करके दिन में २ या ३ बार या केवल सायम् प्रातः देना चाहिये, ब्याने के ३—४ दिन पीछे तक भूसा कदापि न दिया जावे। इसी प्रकार एक सप्ताह पर्य्यन्त जवी देना निकृष्ट है; इससे स्तन शोथ का भय रहता है।

ब्याने के पश्चात् यदि गाय को कोई ऐसा कष्ट या रोग हो जावे, जिसका निश्चय न हो, तो कष्ट निवारणार्थ यन्त्र मन्त्र कराने के स्थान में तुरन्त किसी सलोतरी, या किसी चतुर ग्वाले को, जिस पर विश्वास किया जा सके, दिखाना चाहिए। और जो सम्मति वह दे उसे पालन करना चाहिए।

गाय के ब्याने के घण्टा १॥ घण्टा पश्चात् उसे दुहना चाहिये। और वत्स को दूध पान के लिए थनों के पास छोड़ देवे, वत्स क्षुधा के कारण थनों पर खूब मुख मारता है, जिससे स्तन छिद्र खुल जाते हैं, दुग्ध शीघ्रता के साथ निकलने लगता है, और वत्स के ऐसा करने से गाय का कष्ट बहुत कुछ दूर हो जाता है। ब्याने के पश्चात् गाय को दैनिक तीन समय दुहना

चाहिए। वत्स को देर तक थनों पर रहने देना चाहिए, केवल यह सावधानी रहे कि वत्स गाय के नीचे दब कर जखमी न हो जावे, व्याने के पीछे ३ दिन तक ३ बार दुहना आवश्यक है, इस लिए दोहने के १ घण्टा पश्चात् तक वत्स को थनों पर छोड़ रखना चाहिए, ताकि दूध का कोई बिन्दु थनों में न छोड़े। तीसरे दिन असल दूध का उतार आरम्भ हो जाता है, तब अधिक दुग्ध वत्स को नहीं देना चाहिए, रुग्ण हो जाता है, गो दुग्ध एकादश दिन तक पीना ठीक नहीं है, पञ्जाब में प्रसूता गाय को गुड़ मिला कर पिलाते रहते हैं, जिससे दूध बढ़ता है, नव प्रसूता गाय का दुग्ध जब तक ३ सप्ताह न बीत जावे, क्षीरपायी बालक को नहीं देना चाहिए।

गो गर्भ सम्बन्धित तथा दुग्ध वर्द्धक वस्तुयें

गाय यदि ३ वर्ष की युवा हो जावे और वृषभ की इच्छा न करे, और इसका कारण कृशता हो तो जुवार जिसको पंजाब से चरी * कहते हैं खिलावें, और प्रति दिन कम से कम सेर भर चने का दलिया और १ सेर बिनोले भिगो कर खिलाया करें। और प्रत्येक रात्रि में पाव डेढ़ पाव गुड़ में ६ माशा काली जीरी मिला कर खिलाया करें, स्थूल होने पर वह अवश्य नर की इच्छा करेगी और गर्भिणी हो जायगी।

यदि ३—४ या ५ वर्ष तक आयु की गाय जो कि बहुत ही स्थूल हो जाती है, और वृषभ से भी मिलती रहती है, परन्तु गर्भ स्थित नहीं होता, ऐसी गाय को सन्न और बिनौलादि कोई स्थूलकारक वस्तु न दें, और यह भी उद्योग

---

* चरी (जब तक इसको सिट्टा न निकले) का प्रभाव उष्ण रूक्ष, दर्जा दोम में है, यदि जलअभाव से सूख जावे तो वह प्रत्येक पशू के लिए विष के तुल्य होती है, अफारा और मृत्यु का कारण हो जाती है।

करें, कि उसकी स्थूलता किसी प्रकार कम हो। जब वह थोड़ी कृश होगी तो गर्भ स्थित होगा।

जब ऐसी गाय जरा कृशता पर आवे तो उसको थोड़े दिन रात्रि समय एक बासी रोटी में आम का आचार लपेट कर खिलाया करें. इससे वह कामातुर होगी, जब खूब कामातुर हो तो सांड से मिलावें, जब मिल चुके तो उसी क्षण मेंहदी ४ तोला सूक्ष्म करके ३ पाव जल में घोल कर पिलावें, अवश्य गर्भ स्थित होगा।

गर्भावस्था में अन्न घृतादि कदापि न देवें, केवल चारा भली भांति खिलाया करें। प्रसव पश्चात् १० दिन तक निम्न लिखित योगों में से जो चाहे दें, खूब दुग्ध उतर आवेगा।

(१) वत्स छोटा होता है, और बहुत कम दूध पीता है, इसलिए जितना दूध वह पी सके पी ले, शेष निकाल कर पाव भर खांड मिला कर गाय को पिला दिया करें, साथ ही यदि हो सके तो २ तोला गाजर बीज चूर्ण मिला दिया करें।

(२) सेर भर गेहूं का आटा लें, और इसकी ३—४ मोटी २ रोटियां पकावें, इनमें १॥ पाव घृत और इतनी ही खांड मिला कर ४ माशा सुहागा मिला कर प्रति दिन रात्रि को खिलाया करें।

(३) माष चूर्ण ३ पाव, गुड़ आध सेर, घृत १॥ पाव, तीनों का हलवा बना कर खाकशी ३ तोला मिला कर खिलाया करें। एक सप्ताह या दस दिन तक रात्रि को ही यह खिलावें।

(४) १ मास के पश्चात् यदि यह विचार है कि उसका दूध शरीर और आयु के अनुसार कम है, तो उसको शीत ऋतु में अलसी अथवा तिल्ली की खल जिनकी मात्रा १॥ सेर तक हो, चने का चोकर १ सेर, बिनौले आध सेर, मकई का चोकर आध सेर सानी में मिला कर खिलाया करें।

(५) मकई के ताज़ा भुट्टे (सिट्टे छालियां) दो चार सेर, या हरे गेहूं, पेट भर कर खिलाना गुणकारी है।

(६) शीत ऋतु में सरसों, तारा मीरा, तिल्ली की खली और बिनौला उपर्युक्त मात्रा में गेहूं और चने के स्थान में पानी में भिगो कर खिलाया करें, या चरी, या मकई की कुट्टी की सानी में बना कर उस में सब कुछ सम्मिलित करके खिलाना चाहिए।

(७) यदि गाय का दूध बल वर्द्धक सुगन्धित, और स्वादिष्ट बनाना चाहें तो यह योग मक्की, या गेहूं, या चना के चोकर में मिला कर खिलाया करें—

मेथी, नागर मोथा, कृष्ण ज़ीरा प्रत्येक १॥ तोला, दालचीनी, वालछड़, कचूर, कुलंजन, तजपत्र प्रत्येक १० माशा, भूनी हींग २ माशा, कूट पीस कर सेवन करावें।

उत्तम गाय की परीक्षा।

हांसी, हिसार की गाय समस्त भारत में श्रेष्ठ समझी जाती हैं।

उनसे द्वितीय दर्जे पर नीलोर (मद्रास प्रान्त) की, फिर सूरत, काठियावाड़, गुजरात (दक्षिण) की, फिर गोगीरी, मुलतान, और सिन्ध प्रान्त की भी उत्तम होती हैं, । नागौरी वृषभ उत्तम होते हैं, परन्तु नागौरी गाय उत्तम नहीं होती। अच्छी गाय के अंग प्रत्यंग गठीले और भारी नहीं होते, वरन् शिथिल होते हैं, अच्छी गाय के लक्षण यह हैं:—

शरीर ऊंचा, लम्बी चौड़ी, चर्म नरम, शिर छोटा, ललाट चौड़ा, केश रेशमवत नरम, दुबली पतली, लचकदार, पुच्छ के शिरे पर घने सूक्ष्म चमकदार बालों का गुच्छा, शृङ्ग पीछे को मुड़े हुए टांगें छोटी २, कूल्हे चौड़े और गहरे, छाती चौड़ी, रानें चौड़ी इत्यादिक।

अच्छी गाय का शरीर बहुत तना हुआ और कसा हुआ नहीं होता, और न बहुत स्निग्ध होता है, प्रत्युत शिथिल और थोड़ा नीचे की ओर लटकता हुआ होता है, मोटी और बहुत चिकनी गाय आहार अधिक खाती है, और जो कुछ खाती है, उसका बड़ा भाग उसकी स्थूलता का हेतु होता है, दूध की उससे बहुत कम आशा होती है।

अच्छी गायें धीरे २ चलती हैं, उनकी चाल स्वभावतः मन्द हुआ करती है, उनकी अन्य क्रियायें भी गम्भीर हुआ करती हैं, बहुत चञ्चल उछलने कूदने वाली गायें दुध प्रायः न्यून ही देती हैं, और जो न्यूनाधिक देती भी हैं, कठिनता से देती हैं, परन्तु अच्छी गायें गम्भीर व सहन शील होती हैं, वह उसी समय कुछ भड़कती हैं, जब कि कोई अपरिचित जन उनके

बछड़ों को स्पर्श करे, या उन्हें शान्तिपूर्वक न रहने दे, प्रथम बार की प्रसूता गाय प्रायः अधिक भड़कती है, पुनः यह बात नहीं रहती।

कृष्णवर्ण, भूरी लाल रंग की गायें विशेषतयः स्वस्थ्य और दृढ़ हुआ करती हैं, इसका कारण यह है, कि साधारणतयः रक्त वर्ण की गायों की जठराग्नि तेज हुआ करती है, श्वेत वर्ण की गायें जिनके बाल कोमल, कानों और खुरों का आन्तरिक भाग चमकदार पीत रंग का हो वह गायें उत्तम हुआ करती हैं, उनके दुध से मक्खन बहुत निकलता है, और दूध की मात्रा अधिक होती है।

प्रत्येक गाय के दूध का रंग और उसका प्रभाव एक जैसा नहीं हुआ करता, वरन् विविध प्रकार का होता है। यदि अनुसन्धान करने की इच्छा हो, यदि दूध की परीक्षा करनी हो; तो गाय के ताजा दुग्ध को कांच के साफ गिलास में डालकर देखना चाहिए। यदि दूध के वर्ण में नीलापन पाया जाय तो समझ लेना चाहिए कि यह बलकारी और बहुत अच्छा नहीं है, यदि पीतता लिए हो तो समझना चाहिए कि बहुत अच्छा प्रशंसा के योग्य है।

दूध दुहने के समय धार के जोर से भी यह अनुमान लगाया जाता है; कि गाय अधिक दूध देने वाली है, या कम। और उससे एक प्रकार का शब्द उत्पन्न होता है, यदि धार हलकी और निर्बल हो, तो समझ लेना चाहिए कि कम दुग्ध वाली है, अच्छी गाय एक बार सारा दुग्ध उतार देती है, और निकृष्ट गाय के नीचे बारम्बार बछड़ा छोड़ना पड़ता है।

दुग्ध पान उचित है या नहीं ?

कई लोगों की यह सम्मति है, कि दुग्ध पीने का मनुष्य को अधिकार ही नहीं है, जो दुग्ध से नाना प्रकार पदार्थ बना कर खाते हैं, वह गाय और भैंस के बालकों पर अत्याचार करते हैं। जब कोई मनुष्य के बालकों का दुग्ध उनसे नहीं छीनता है, तो मनुष्य को क्या अधिकार है कि वह पशुओं के बालकों का दुग्ध छीनें, इसमें एक सीमा तक सत्य भी है। जो लोग गाय के

वत्स को भूका रख कर लोभ से सारा दूध दुह लेते हैं, वह पाप करते हैं, परन्तु यह भी मिथ्या है, कि दूध सर्वथा नहीं लेना चाहिए। एक दिन एक दूध त्यागी के साथ हमारा पबलिक शास्त्रार्थ हुआ, वह मनुष्य दुग्ध त्यागने के लिए लोगों को बड़े जोर से उपदेश किया करता था, हमने उससे दो प्रश्न किए जिनका वह उत्तर न दे सका, सर्वथा निरुत्तर हुआ।

हमने कहा बताओ गांय की जो आंवल गिरती है वह क्यों उसे खाना चाहती है, और जो आंवल खा जावे उसको क्या कष्ट होता है?

पाठकों को ज्ञात होगा कि प्रसूता गाय की लोग रक्षा करते हैं, ताकि वह आंवल न खा जावे, और यदि खा जावे तो उसका दूध सूख जाता है, और वह दुर्बल हो जाती है।

गाय रखने वालों को यह भी ज्ञात होगा, कि गाय का सारा दूध यदि बछड़ा पी जावे, तो वह रुग्ण हो जाता है।

इससे साफ मालूम होता है, कि गाय इत्यादि दूध देने वाले पशुओं का दूध उनके बालकों की आवश्यकता से अधिक प्रकृति ने उत्पन्न किया है, इसलिए उसको उचित भाग देकर शेष उसकी सेवा के बदले हम लेकर ईश्वर का धन्यवाद करते हैं। ईश्वर ने यह नियम भी रक्खा है, कि कदाचित् कोई गाय पालतू न हो, बन में रहती हो या ऐसा ही और कोई कारण हो; कि केवल वत्स ही उसका दूध पीने वाला हो, तो वह आंवल को खा जाती है, जो कि उसके वास्ते अप्राकृतिक है, क्योंकि गाय उद्भिदाहारी है, आंवल भक्षण करने से उसका दूध कम हो जाता है, और वत्स रोगी नहीं होता।

दुग्धत्यागी एक और युक्ति भी दिया करते हैं; वह यह कि दुग्ध गाय के रक्त से बना करता है, इस लिए जिनके धर्म्म मत में मांस भक्षण निषिद्ध हो, उनको दुग्ध भी नहीं पीना चाहिए।

परन्तु यह प्रश्न भी मिथ्या है, क्योंकि दुग्ध रक्त से नहीं बनता है, वरन् जो आहार गाय के आमाशय में जाकर पाक होता है, उसका रस बनता है, और रस से दुग्ध बनता है, आप विचार तो करें, जो गाय दैनिक १० सेर दूध देती है, तो क्या इतना रुधिर दुग्ध बन कर उसके भीतर से निकलता है। वास्तव में आहार से

रक्त बनता है, और उसी आहार से दुग्ध भी अपनी नियत विधि से बनता है। गाय को तीव्र गन्ध युक्त आहार खिला कर २ घण्टा पश्चात् दुहे, तो वही गन्ध दूध में प्रतीत होगा, अधिक हरित पदार्थ से दुग्ध में भी हरापन आता है, खून बन कर दुग्ध बनने में ऐसा नहीं हो सकता है, रस अभी पचे हुए आहार का प्रथमांश है, इसमें आहार के रंग व गन्ध का कुछ अंश स्थिर रहता है। इस लिए दुग्धोत्पत्ति रस से ही सिद्ध होती है।

अतएव हमारी सम्मति में दुग्ध का रक्त से बनना जो वर्णन करते हैं, ठीक नहीं है। यह आहार का रसांश है, जो ईश्वर की बनाई हुई विचित्र कला के द्वारा उसके बालकों तथा हमारे वास्ते बनता है।

यदि उनकी बात मान भी ली जावे तो क्यों साहिब मनुष्यों के बालकों को भी दूध पिलाना बन्द कर दीजिए, उसमें भी रक्त का भाग आता है।

निर्मलता व सावधानी

डाक्टरों का यह विचार होता जाता है; कि गाय का दूध क्षय को फैलाने वाला है, यह सर्वथा मिथ्या है। गोदुग्ध सर्व श्रेष्ठ है, इसमें सम्पूर्ण आहारांश बड़ी उत्तमता से मिले हैं, इसके सम्बन्ध में ऐसा विचार करना महा दुर्भाग्य है। मैंने जहां तक इस विषय पर विचार किया है, इसी सिद्धान्त पर पहुंचा हूं; कि वास्तविक गोदुग्ध को लोग निज अज्ञानता से खराब कर लेते हैं, और अपनी ही अज्ञानता से रुग्ण हो जाते हैं, अन्यथा गोदुग्ध अत्युत्तम पदार्थ है, जो ईश्वर सब को प्रदान करता है। विलायत से बन्द डिब्बों में दूध आता है, उन कम्पनियों के पास सहस्रों गायें होती हैं, और वह बड़ी सफाई से शुष्क दुग्ध बनाते हैं, डेयरी (दुग्ध वाली गोशालाएं) भारतवर्ष में भी कई जगह सुयोग्य पुरुषों के हाथ में है, वहां की सफाई की और अपने घरों की सफाई की जब हम तुलना करते हैं, तो विवश यह कहना पड़ता है, कि हमारे घरों की गायों में यदि रोग कीटाणु पाए जांय तो आश्चर्य्य क्या है।

ग्रामों में सफाई का ध्यान न होते हुए भी एक बात वहां अवश्य है, वह यह कि गायें लगभग सम्पूर्ण दिवस खुली वायु में

रहती हैं, दिन के समय वन में खुली वायु में चरती हैं, और रात्रि को जब घर आती हैं, तो कूप पर प्रायः उनको खुला ही स्थान मिलता है। यह खुली वायु और व्यायाम का ही फल है; कि रोग कीटाणु उनके भीतर वहुत कम उत्पन्न होते हैं; अन्यथा सफाई के गुण वह भी नहीं जानते। और गोबर, मिट्टी, से भरी हुई हम उनकी गायों को देखते हैं, और बांधने के स्थान का तो वृत्तान्त ही न पूछिए।

शहरों में बहुत ही खराबी है। गायें प्रायः अहर्निश गन्दी मोरियों के समीप बंधी रहती हैं। बाहिर यदि जावें भी तो समीप ही कहीं ग्वाले बैठा रखते हैं, न निवास स्थान ही ठीक होता है, न उनके स्तन और टांगें आदि साफ रक्खी जाती हैं, न दुहने वाले ग्वाले साफ होते हैं. एक २ ग्वाला बिना हाथ धोए बीसियों गायों को दुह जाता है, घरों वाले प्रायः दुहना जानते ही नहीं, इस वास्ते ग्वाले इस कार्य्य को करते हैं, और वह एक दूसरे के घरों में रोग कीटाणुओं को फैलाते हैं। हमारी गाय दुहने के वास्ते जो ग्वाला आया करता है, वह न्यून से न्यून ४० गृहों में जाता होगा, न उसने कभी अपना हाथ धोया है, न थन ही साफ किए हैं। जब हमारे घर में आरम्भ हुआ, तो हमने कहा; कि पहिले आकर तुमको इस प्रकार हाथ साफ करने होंगे, पुनः गाय के थनों को धोना होगा, यह सुन कर वह बहुत सिटपिटाया, परन्तु फिर मान गया, और वैसे ही करने लगा। सब प्रबन्ध हो जाता है यदि मनुष्य रुपये के स्थान में सवा रुपया व्यय कर देवे। डेयरियों में तो हस्त से दूध दुहते ही नहीं, यह काम भी मैशीनों से ही लिया जाता है, और मैशीन की सफाई का पूरा ध्यान रक्खा जाता है। प्रति दिन उसको कृमिघ्न औषधियों से धोया जाता है। पात्र प्रति दिन गरम पानी से धोए जाते हैं, यदि दूध हाथ से दुहा जावे तो दुहने वाले के वस्त्र साफ होते हैं। गले के सन्मुख वह श्वेत वस्त्र बांध लेते हैं, और हाथों को साबुन आदि से भली भांति धोते हैं। फिर गरम पानी से धोए साफ बरतन में थनों को साफ करके दुहते हैं। गोशाला पक्की बनाई जाती है। उसके नीचे गोबर कदापि नहीं रहने दिया जाता है, प्रति दिन पानी

से उसको धोया जाता है, फिनायलादि भी डालते हैं। गाय को भी प्रायः साबुन से साफ करते हैं। बछड़े के मुख धोते हैं। जब दूध बरतन में दुहा जाता है, उसको तुरन्त ढका जाता है। खुला पड़ा रहने नहीं दिया जाता है। तात्पर्य यह है; कि दूध को साफ और शुद्ध रखने के लिए प्रत्येक प्रकार का उद्योग किया जाता है। और गायों को खुली वायु में फिराया जाता है, वह दूध वास्तविक माता के दूध का प्रतिनिधि है, जिसको मिले उसके धन्य भाग हैं। सब लोगों को जो गायें रखते हैं इसी प्रकार से पालने का उद्योग करना चाहिए।

हमारे पत्र देशोपकारक में दूध की सफाई के विषय में आगे बहुत बार लिखा जा चुका है, और प्रसिद्ध गोशालाओं की प्रणालियां भी दी हैं, कि वह किस प्रकार कार्य्य करते हैं, इस वास्ते इस जगह इस पर बहुत न लिखते हुए अब हम आगे चलते हैं।

महिषी दुग्ध

स्नेह और पनीरादि के विचार से गोदुग्ध से श्रेष्ठ है, परन्तु गुरुपाकी है, बल और स्थूलता लाने में सब से उत्तम है।

गोदुग्ध मस्तिष्क और बुद्धि के वास्ते अच्छा समझा गया है, और महिषी दुग्ध शारीरिक बल और स्थूलता के वास्ते। एक वैद्यक पुस्तक में लिखा है, कि भैंस का दूध अधिक स्निग्ध, वातोत्पादक, तन्द्रा और निद्रावर्द्धक है; मन को उभारने वाला श्रम दूर करने वाला, बल पुष्टिदायक, कफकारी, रंग को निखारने वाला, दाह को कम करने वाला, व्यायाम की थकावट को हरने वाला, स्त्री पुरुषों का काम बढ़ाने वाला, शीतल, क्षुधा वर्द्धक, भारी और ग्राही है।

कहते हैं, भैंस के नर बच्चे अर्थात् भैंसे वीर बलवान और लज्जा वाले होते हैं, पर अन्य सम्पूर्ण पशु घोड़े, बैल, बकरे, गधे जिससे उत्पन्न होते हैं, उससे भी सम्भोग करते हैं, परन्तु भैंसा कदापि ऐसा नहीं करता, इसलिए भैंस का दूध पीने वाला मनुष्य भी निर्भय, और लज्जावान होता है।

"अजायबुल मखलूकात" में लिखा है; कि यदि भैंसा बिगड़ जाय और मारने लगे तो उसको अंजीर वृक्ष से बांधना चाहिए, थोड़े दिनों में अच्छा हो जायगा।

भैंस के खुर की राख सब प्रकार के घावों को भर देती है। और सन्धिकवात, व पिण्डली शोथ का रोगी यदि २ माशा प्रातः समय पानी में घोल कर पीता रहे, तो ३ सप्ताह में आराम हो जाता है।

भैंस का दूध युवा स्वस्थ को बहुत गुणकारी है। बूढ़ों, निर्बलों, बालकों, स्त्रियों, और जिनकी अग्नि मन्द हो उनके प्रतिकूल है। यदि उनको पिलाना हो तो दो चार बार मोटे खद्दर के वस्त्र से छान कर पिलावें।

यदि भैंस का दूध १॥ पाव औटा कर कङ्घी (बला, चूर्ण ८ माशा डाल दें, तो थोड़े घंटों में दूध जम जायगा, इस दही में ३ तोला देशी खांड की मिश्री मिला कर रक्तार्श रोगी को खिलावें, तो रक्तस्राव बन्द होगा, और मस्सों की पीड़ा व दाह भी दूर होगा। परन्तु १ सप्ताह निरन्तर सेवन करना चाहिए।

भैंस के आहारादि के सम्बन्ध में

साधारणतयः गाय और भैंस का आहार लगभग एक ही प्रकार का है, भैंस गाय के आहार से लगभग द्विगुणा खा जाती है, मानो दो गायें और एक भैंस रखना समान व्यय और कष्ट का हेतु है।

बिनौला, अन्न, खली गाय से भैंस को दुगणी खिलाया करें। गाय को सप्ताह में प्रायः एक दिन ही ग्रीष्म ऋतु में नहलाते हैं, परन्तु भैंस को ग्रीष्म ऋतु में सायं प्रातः न्यून से न्यून १—१ घण्टा गहरे पानी में बैठाना भी आवश्यक है, और १ स्नान तो शीत ऋतु में भी प्रति दिन दोपहर के समय कराना चाहिए। अन्यथा गरमी और खाज से वह बीमार हो जाती हैं।

भैंस जिस दिन बच्चा देवे, उस दिन से १५ दिन तक निम्न लिखित वस्तुएं बहुत लाभकर हैं।

(१) गाय की भांति इसका भी दूध जितना बच्चा के पीने से शेष रहे वह [illegible] दूध का चतुर्थांश, या षष्ठांश

देशीय श्वेत खांड मिला कर दोनों समय भैंस को पिला दिया करें।

(२) साबित मसूर सवा सेर या १॥ सेर तक एक नलका में डाल कर ६-७ सेर पानी में बंद अग्नि पर पकावें, और सायं को शीतल करके १०-१२ छटांक गुड़ मिला कर खिला दिया करें इस से दूध बढ़ जाता है, यदि ४ या ६ सेर तक देती हो तो १४-१५ सेर तक उतर आता है।

(३) भूने हुए चने (जो बालू रेत द्वारा भूने गए हों) पीस कर प्रति दिन मध्यान्ह समय १॥ सेर गुड़ का शर्बत बना कर एक मटका भर लिया करें, और इस में १॥ सेर ही भुने चनों का चूर्ण डालें, सायं को भूसा, या खली, या ज्वार की कुट्टी में मिला कर खिलाया करें। इससे भी दूध बढ़ जाया करता है।

(४) देशी गन्ने बारीक कटवाकर उनमें तिल्ली की खली डाल कर खिलाया करें। तो भी दूध बहुत बढ़ जाया करता है॥

(५) गरम पानी में देशी लवण और श्वेत ज़ीरा प्रत्येक ३ तोला डाल कर ठण्डा करके पिलाया करें, दूध बढ़ जाता है।

भूरी और रक्त वर्ण की भैंस का दूध काली भैंस के दूध से उत्तम मीठा, और बलकारी होता है।

गाभिन भैंस का दूध हानिकारक है, और जब बच्चा उत्पन्न हो, तो कम से कम १५ दिन तक उसका दूध न पीना चाहिए।

वही योग जो गाय के दूध को सुगन्धित और पौष्टिक बनाता है, इसको भी वैसा ही कर देता है।

भैंस यदि मस्ती पर न आती हो तो थोड़े छोहारे खिलाने से आजावेगी, या थोड़े दाने खजूर खिलावें।

यदि भैंस का गर्भ स्थिर न रहता हो, तो जब भैंसे से मिलावें, उसी क्षण तुरन्त स्नान करा दें, ६-७ तोला तक गाय का ताज़ा दूध पानी मिला कर पिलादें, तो गर्भ स्थिर रहेगा, अनुभूत है।

यह बात स्मरण रखनी चाहिए, कि भैंस जितनी पुरानी होती जाती है, उसका दूध बढ़ता जाता है। अर्थात् दूसरे तीसरे व्याने में दूध कम देती है, और जब चौथी या पांचवीं बार बच्चा देती है, तो उसका दूध बहुत बढ़ जाता है।

भैंस के मक्खन और घृत का रंग बहुत श्वेत होता है। और गाय का घृत पीत होता है, पिघले हुए घृत की यही उत्तम पहिचान है।

बकरी का दुग्ध

जिस प्रकार का आहार कोई जीव खाता है, वैसा ही प्रभाव उसके रक्त और दूध में हो जाता है। बकरी और ऊंटनी प्रायः कड़वे कांटेदार, रक्त शोधक वृक्षों के पत्र, और अर्कादि बूटियां खाती हैं, इसलिए इन दोनों का दूध कई एक रोगों में विशेष गुणकारी प्रमाणित हुआ है।

सम्पूर्ण पशुओं के दूध से रक्त शुद्धि के लिए अजा दुग्ध उत्तम है। लिखा है, अजा दुग्ध कसैला, मीठा, शीतल और लघु है। रक्त पित्त (अधो उर्द्ध किसी मार्ग से रक्त जाना) अतिसार, क्षय, खांसी, ज्वर को दूर करता है, और सम्पूर्ण रोगों को गुणकारी है। परन्तु यह गुण तब होते हैं, जब कि बकरी घर में बंधी रहने वाली न हो बन में चरती हो।

मनुष्य का रक्त आतशक, सोज़ाक, कुष्ट, सुर्खबाद, श्वेत कुष्ट, या किसी विषैली औषधि के सेवन से बिगड़ गया हो, या किसी मनुष्य को सदैव फोड़े फुन्सियां और खाज रहा करती हो। अजा दुग्ध से मालजोबन बहुत गुणकारी है।

मालजोबन की विशेष विधि

साधारणतः किसी बकरी का दूध लेकर लोग मालजोबन करते हैं और इसमें लाभ भी होता है, परन्तु यदि कोई विशेष लाभ प्राप्त करना चाहें, तो यह विधि है:—

बकरी का रंग लाल या कृष्ण हो, युवा आयु हो, उसका बच्चा उत्पन्न हुए ४० दिन होगए हों, ऐसी बकरी को हर समय घर में बांध कर निम्न लिखित आहार खिलाया करें। और बाहिर जंगल में केवल १ या १॥ घण्टा सायं प्रातः हाथ में पकड़ कर (हवाखोरी और व्यायामर्थ) ले जाया करें। परन्तु सावधान

रहें कि बन की कोई वस्तु न खाने पावे। २-३ बजे दिन (दोपहर) को निम्न लिखित वस्तुएं चन्द सेर पानी में भिगो कर सायं को खिलावें, और इतनी ही सायं को भिगो कर प्रातः समय खिलाना चाहिए।

यव या चने का चोकर १२ छटांक, नील कण्ठी, मुण्डी मेंहदी पत्र, चोब चीनी, काहू, पित्त पापड़ा, बनफ़शा, चिरायता, उन्नाव, कृष्ण हरीतकी, प्रत्येक १॥ तोला, इन्द्रयव, ३ तोला। यह एक समय की मात्रा है, दूसरे समय भी इतनी ही हो।

सब को खूब कूट कर डालें, और निम्न लिखित चारा खिलाया करें:—

बकायन पत्र, निम्ब पत्र, तुलसी पत्र, पीपल पत्र, चना पत्र, तूत पत्र, पित्त पापड़ा, पालक, मेथी, करंजुवा, कीकर, अंजीर, सिरस और मकोय पत्र, इन में से जो २ पत्र जिस ऋतु में हाथ आजावें, वही खिलावें।

गरम पानी में लवण मिला कर शीतल होने के पश्चात् वही पानी पिलाया करें।

इस बकरी का दूध ८ पहर में केवल एक बार प्रातः समय निकालना चाहिए, बकरी ही ऐसी हो जो २४ घण्टे के पश्चात् केवल एक समय १२-१३ छटांक तक दूध दिया करे। दूध निकाल कर तुरन्त ओटाना आरम्भ करें। जब थोड़े उबाल आजावें, तो ४ तोला भर अंगूरी सिरका डाल दें, दूध फट जायगा, इसको अग्नि से उतार कर छान लें, पहिले दिन इस में से ४-५ तोला लेकर १० माशा मधु मिला कर पिलावें, और पनीर की शरीर पर मालिश करें। (इस पनीर को रोगी को नहीं खाना चाहिए दूसरा कोई चाहे खाले।) एक घण्टा पश्चात् वायु से सुरक्षित स्थान में शीतोष्ण जल से स्नान करें। प्रति दिन ६ माशा दुग्ध जल बढ़ाते जांय और ६-७ दिनों में सब का सब जल पी जाया करें।

पूरे ४० दिन तक इसी प्रकार करें। रोगी को हर समय प्रसन्न रहना आवश्यक है। किसी प्रकार का शोक दुःख चिन्ता

न करें। किसी से कलह क्लेश न करें। हर समय राग रंग या अन्य आनन्द दायक सामान उसके पास रखने आवश्यक हैं। प्रति दिन नवीन वस्त्र बदल कर साफ़ स्वच्छ पहिनाया करें। अतर, सुगन्धियां पुष्पादि भी पास रखने चाहिएं। सायं प्रातः शुद्ध वायु में १—३ मील तक भ्रमण करना भी अत्यन्त आवश्यक है। आहार सूक्ष्म, लघु, आनन्द दायक और शीघ्र पाचक हो, खटाई और सब प्रकार के मादक पदार्थों से बचे रहें।

४० दिन में शरीर की काया पलट जावेगी। रंग सुन्दर, लाल, और प्रिय निकल आवेगा, रक्त शुद्ध हो जावेगा।

सर्व साधारण को सदैव बकरी का दूध औटाकर पीना चाहिए, कच्चा दूध पीने से मनुष्य के शरीर में यूकाएं पड़ जाती हैं, और लगातार सेवन करने से शरीर से बकरी की सी दुर्गन्ध आने लगती है। परन्तु औटाकर पीने से यह दोष भी दूर हो जाते हैं, और बात उत्पन्न नहीं करता। डाक्टरी विचार है, कि बकरी के अपक्क दूध से मालटा ज्वर होता है। वैद्यक पुस्तकों में पहिले ही औटा कर शीतल करके पीना लिखा है।

जिह्वाशोथ, मुखपाक, मुखव्रण, तालूशोथादि के रोगी को यदि बकरी के गरम २ दूध में अमलतास का गूदा मिला कर और शीतल जल डाल कर शीतोष्ण करके गण्डूश करावें तो स्वास्थ्य प्राप्त होता है।

निद्रानाश और वाताधिक्य रोगी को इसके दूध में वस्त्र तर करके मत्थे और शिर पर रखने से निद्रा आजाती है, और दूषित वात दूर होता है। कर्ण शूल हो तो अजा दुग्ध में सम भाग अंगूरी शिरका मिला कर शीतोष्ण करके थोड़े बिन्दु कान में टपकाना गुणकारी है।

रक्तवमन हो, या रूक्ष कास हो, तो आध सेर दूध में कतीरा १० माशा, शीरखिश्त ६ माशा, शर्बत जूफा ३ तोला, मिला कर पिलाया करें।

अतिसार वालों और सर्व प्रकार के ज्वर रोगियों के लिए भी बकरी का दूध गुणकारी है।

सोज़ाक नया हो या पुराना, बकरी दुग्ध में सम भाग ग्रीष्म ऋतु हो तो दुगणा पानी मिला कर यथा आवश्यक मिश्री

या शर्बत सन्दल मिला कर इसके साथ कोई सोज़ाक की औषधि सेवन करने से बहुत शीघ्र शूल और दाह दूर हो जाती है।

भेड़ का दूध

भेड़ बकरी से बहुत कुछ मिलती है, सब जगह दोनों का नाम (भेड़ बकरी) भी इकट्ठा आता है।

भेड़ के दूध का प्रभाव दूसरे दर्जे में ऊष्ण स्निग्ध है। इस का दूध भैंस के दूध के समान वृष्य व बल्य, और स्निग्ध है। खांसी, हलक, वायुनलिका और फुफ्फुस के घावों को दूर करता है। सब प्रकार की रुक्षता, खाने और मर्दन करने से दूर करता है। कपोलों की रंगत को सुन्दर और चमकदार करता है। बादाम गिरी ११ माशा, सत्त्व मुलैठी २ माशा, मिश्री ३ तोला, भेड़ी का दूध १५-२० तोला मिला कर पीवें तो सब प्रकार की शुष्क कास जाती रहती है।

इसका दूध प्रायः विषों को दूर करता है, वाजीकरण है, मस्तिष्क का ओज बढ़ाता है। ·········के पीछे ३० तोला भेड़ का दूध और एक तोला बादाम रोगन, एक माशा शिलाजीत शुद्ध, और ४ तोला मधु मिला कर पीवें, तो तुरन्त बल उत्पन्न हो जाता है। निर्बलता दूर हो जाती है।

कृष्ण संखिया ६ माशा, रौप्यवर्क १ तोला, अहिफेन ३ माशा मिला कर १ मास तक निरन्तर भेड़ के दुग्ध में खरल करके ४०० वटी बनावें, और प्रति दिन सायं प्रातः चना चूर्ण का हलवा १० तोला के साथ एक वटी खा लिया करें, तो बल बढ़ जाता है, सब प्रकार का आलस्य और नपुंसकता सम्बन्धी उपाधियां दूर होती हैं।

इसके अधिक सेवन से शरीर में यूकाएं खाज, और दुर्गंध उत्पन्न होजाती है।

भेड़ को यव या चने का चोकर, या सलगम या गाजर खूब खिलाया करें, तो उस का दूध खूब बढ़ जावेगा।

नारियल, पारा, नारियल की गिरी, समान भाग खरल में डाल कर भेड़ के दूध से १०—१५ दिन खरल करके गोलियां बना कर पाताल यन्त्र से तैल निकालें, और तिला वत सेवन करें, तो सम्पूर्ण निर्बलता दूर करके नवीन बल प्रदान करता है।

भेड़ दुग्ध का चोया शिंगरफ पर एक दिन देने से वह शुद्ध हो जाता है।

वैद्यक ग्रन्थों में भेड़ के दुग्ध के निम्न लिखित गुण लिखे हैंः—

भेड़ का दूध कुछ नमकीन, मीठा, गरम, अश्मरी नाशक, हृदय को गुणकारी, शुक्र, पित्त, और कफोत्पादक है, भारी, उत्तेजक और तृप्तिदायक है, वातज कास और अन्य वातज रोगों को गुणकारी है।

गधी का दूध

गधी का दूध प्रायः मानुषी रोगों में न केवल गुणकारी, वरन् रसायन प्रमाणित हो चुका है, विशेषतयः क्षय और राजयक्ष्मा के लिए अति गुणकारी प्रमाणित हो चुका है। प्रभाव इसका तीसरे दर्जे में शीतल स्निग्ध है। क्षय के लिए बच्चे वाली युवान हृष्ट पुष्ट, सब प्रकार से स्वस्थ गधी का दूध सायं प्रातः लगभग १५–१५ तोला रोगी को पिलाया करें, परन्तु दूध सर्व थाताज़ा धारोष्ण पिलावें, और मिश्री आदि के स्थान में दोनों समय शर्बत बनफशा (स्वयम् बनाया हुआ) २ तोला मिलाकर पिलाया करें। और गधी को उत्तम चारा खिलाया करें। क्षय व राजयक्ष्मा रोगी के लिए शरबत बनफशा इस प्रकार तय्यार करें :—

बढ़िया गावजबान का अर्क ३ बोतल में १॥ पाव उत्तम ताज़ा शुष्क बनफशा भिगोवें, केवल पुष्प ही पुष्प न हों, वरन् उसके पत्र और शाखाएँ भी साथ हों। ६—७ घण्टा भीगने के पश्चात् हल्के से १—२ उबाले अग्नि पर दें। फिर किसी सूक्ष्म छाननी वा वस्त्र से छान कर लुआब निकाल लें, और २ सेर मिश्री डाल कर चाशनी की विधि से शर्बत तैयार करें।

यदि अधिक दूध मिल सकता हो तो निम्न लिखित अर्क बनवाना चाहिए:—

बनफशा ३० तोला, गावजबान ४० तोला, कासनी मूल २० तोला, श्वेत चन्दन बूर २० तोला, बांला पुष्प ४० तोला, खूब कलां २० तोला, खुरफा ३० तोला, सबको खूब कूट कर काकमाची अर्क, कासनी अर्क, तरबूज का पानी, प्रत्येक ३ सेर, पालक पत्र का स्वरस, गर्दभी दुग्ध प्रत्येक ४ सेर। कूटने योग्य औषधियों को कूट लें फिर सब को सम्मिलित करके देग में डाल कर मन्द अग्नि पर बांस की नली से १० बोतल अर्क खैंचे, जिस पात्र में अर्क संग्रह हो उसमें २ तोला कर्पूर एक पोटली में बांध कर डाल देना चाहिए।

यह अर्क नित्य प्रातः दोपहर और सायं को ६—७ तोला क्षय ग्रस्त का पिलाया करें। तैल, खटाई, और सब प्रकार के मादक द्रव्यों को परित्याग करें; बहुत लाभ होगा।

अन्य रोगों पर गधी का दूध

इसको नासिका में सुड़कना और टपकाना, और तालू में मलना, कान में डालना, वा आंख पर बांधना, मस्तिष्कीय कृमि रुक्षता, नकसीर, कर्ण शूल, नेत्रदाह, ढलका, रक्तबिन्दु के वास्ते गुणकारी है। और लेप व टपकाना भी उपर्युक्त रोगों में गुणकारी है। स्वच्छ वस्त्र भिगो कर शिर पर रक्खें, जब ऊष्ण या शुष्क हो जावे तो दूसरा वस्त्र बदल दिया करें। इस प्रकार मस्तिष्क रुक्षता और शिरःशूल दूर हो जावेगा।

गर्दभी दुग्ध का गंडूष कण्ठशोथ, घुण्डीशोथ, मसूढ़ाशोथ, के वास्ते बहुत गुणकारी हैं। और अन्य जितने दूध हैं सिवाय कुतिया के दुग्ध के प्रायः सब दांतों और मसूढ़ों को हानिकारक है, परन्तु यह सब प्रकार के दन्तों और मसूढ़ों को दृढ़ करता है, और दन्तों व दाढ़ों का शूल भी दूर कर देता है।

इसकी वस्ति रक्तातिसार को बहुत गुणकारी है। और अन्त्रिघाव, शोथ, फोड़ा, और गर्भाशय घाव के लिए भी बहुत गुणकारी है।

सोजाक व मूत्रदाह के रोगी को पिचकारी कराने में बहुत आराम आता है ।

सब प्रकार के शोथरोगों में केशर के साथ खरल करके लेप करना गुणकारी है । दमउलअखवायन, गिलअरमनी, कद्दू की गिरी, तीनों समभाग मिला कर बत्ती बना कर मूत्रनलिका में रक्खें तो मूत्रबद्ध तुरन्त खुल जाता है ।

संखिया, बच्छनाग, हरताल, कुचिला, चर्स, भंग, धतूरा, आदि में से यदि कोई विष दिया गया हो, तो गर्दभी दुग्ध में दुगणा पानी थोड़े मूली बीज, व लवण मिला कर पिलावें, और वमन करावें तो सब विष निकल जाता है ।

निषेध

शीतल कफज प्रकृति वालों को और जिनको शिरोभ्रम, व कर्णनाद का रोग हो गधी का दूध नहीं पीना चाहिए, विशेष कर जो दूध पीते ही सो जावें, तो उनको जुकाम, नज़ला, और हिचकी का रोग हो जाता है ।

यदि इसके पीने से कोई रोग वा कष्ट हो तो गुलकन्द खावें, दूध पी कर टहलना इसके दोष नहीं होने देता ।

हरित चने हरित यव, हरित धान, और अलसी की खली से, और शाली चूर्ण और घृत के हलवे से गधी का दूध बढ़ जाता है ।

घोड़ी का दूध

थोड़ा ऊष्ण स्निग्ध है । स्निग्धता ही के कारण घोड़ी के बछेड़े बछेड़ियां दूध पीकर धूप में जा लेटते हैं, और ज्येष्ठ आषाढ़ की तेज़ धूप से तप्त हुई रेत में भी जाकर पड़े रहते हैं । इससे लोगों का विचार होता है कि घोड़ी का दूध बहुत शीतल होता है । परन्तु यह वास्तव में स्निग्ध अधिक है । और जो वस्तु खूब स्निग्ध हो उस से तृषा नहीं लगती । और धूप में पड़ने को जी चाहता है ।

बादाम रोगन ऊष्ण स्निग्ध है, इस लिए गरम जल में

मिला कर पी लें तो भी सब प्रकार की तृषा रुक जाती है। यह केवल स्निग्धता की बदौलत है।

भाव प्रकाश में घोड़ी के दूध को हलका, अम्ल, खारी होने से शुष्क लिखा है, परन्तु वात अर्थात् रुक्षता को दूर करने वाला भी लिखा है। बल देने वाला और कृशता को दूर करने वाला है। इससे घोड़ी का दूध साधारण शीतल ठहरता है।

घोड़ी का दूध बलकारी है, शुक्रमेह, स्वप्नदोष और सर्व प्रकार की निर्बलता को रसायन है। कोष्ठबद्धता नाशक है, मूत्रल और ऋतु स्रावक है।

क्षय ग्रस्त और रक्तवमन रोगियों को गधी दुग्ध की तरह गुणकारी है।

पुराने सोज़ाक में दिन में २-३ बार १२ तोला दूध और तिगुणा पानी और ४ तोला शर्बत सन्दल मिला कर पी लिया करें, यह १ मात्रा है, इसी प्रकार ३-४ वार करें, तो बहुत शीघ्र लाभ हो।

गर्भाशय के घाव में दुग्ध में तर करके वस्त्र रखना बहुत गुणकारी है। शीतोष्ण पानी में थोड़ी फिटकरी और सम भाग दूध मिला कर पिचकारी करनी चाहिए।

गजदन्त चूर्ण को इसी दुग्ध में खरल कर वस्त्र पर लगा योनि में रक्खे तो गर्भ रह जाता है।

शीतला के प्रकोप के दिनों में प्रातः १०—१२ तोला दूध जवान को, और ५-६तोला बालक को, तोला दो तोला नन्हे को देशी खांड मिला कर पिलाया करें तो शीतला से सुरक्षित रहेंगे।

घोड़ी के धारोष्ण दुग्ध से मुख धोने से लाल रंग होता है, और निखरता है।

घोड़ी का प्रथम बार का दूध बहुत संकोचक है, अर्थात् जब घोड़ी बच्चा दे, उस समय पहिला दूध निकाल कर उस में मल मल का महीन नया वस्त्र भिगो दें। और दूसरे दिन निकाल कर छाया में शुष्क करके रख छोड़े यथा आवश्यक थोड़ा वस्त्र फाड़ कर २ घण्टा तक भीतर रक्खे।

दूध वाली घोड़ी को लसन घास और सिट्टा सहित हरी मकई खिलावें, और महिषी दुग्ध में चने भिगो कर दें तो दुग्ध बहुत बढ़ जाता है।

प्रायः घोड़ी का गर्भ ११ मास ११ दिन तक रहता है।

ऊँटनी का दूध

ऊंटनी का दूध सब दूधों से अधिक पाचक, पतला, और नमकीन होता है, स्निग्धता व ऊष्णता की कमी के कारण खारीपन लिए होता है। इसी खारेपन के कारण से पाचक, प्रिय और फुर्ती उत्पन्न करने वाला है।

प्रभाव इसका ऊष्ण व रुक्ष है। बकरी की भांति ऊंटनी भी नाना प्रकार के कांटेदार, तिक्त, कटु, घास पत्र आदि बहुत खाती है, इस लिए इसका दूध भी कई एक रोगों में अत्यन्त गुणकारी प्रमाणित हुआ है। विशेषतयः जलोदर रोग के वास्ते रसायन है। मन्दाग्नि और संग्रहणी वालों को भी बहुत लाभ देता है। जिनका उदर बढ़ जाय उनको भी गुणकारी है।

जलोदर वालों को चाहिए कि २ मास की ब्याई हुई दूध युक्त ऊंटनी को घर में लाकर रक्खें, और उसको निम्न लिखित वृक्षों के पत्र और औषधियां खिलाया करें:—

पीपल, बड़, अर्जुन, सफैदा, अखरोट, बादाम, निम्ब, जामुन, तूत, बकायन, इन्द्रायण, कटैली, अपामार्ग, मन्दार, फराश, हरड़, बहेड़ा, आमला, पित्तपापड़ा, जिरिष्क, अफसन्तीन, इन में से जो २ वृक्ष ऋतु और स्थान के विचार से मिल सकें खिलाते रहें। और प्रति रात्रि को निम्न लिखित योग सेवन कराना चाहिए:—

एलुवा २ तोला, ग़ारीकून १८ माशा, रक्त फिटकरी २ तो०, सक़मूनिया २ माशा, पीत हरड़ छाल, मूली बीज, रेवन्द चीनी प्रत्येक ३ तोला, नमक नली ६ तोला, सबका एक पिंड बना कर ऊंटनी के * मुख में डालें, ऊपर से १ बोतल काकमाची अर्क या शीतोष्ण पानी डालें।

जिस ऊंटनी को उपर्युक्त आहार और औषधि प्रति दिन खिलाई जावे, उसका दुग्ध रोगी को पिलाया करें, इसके अतिरिक्त और कोई आहार न दें, तो तीन हद ४ सप्ताह तक में ही स्वास्थ्य प्राप्त होगा।

यह औषधियां न भी दी जावें तो भी यह दूध इस रोग में गुणकारी है।

हथिनी का दूध

इसका दूध तीसरे दर्जे में शीतल स्निग्ध है, यदि प्रति दिन प्रातः ८—१० तोला तक दूध में तोला सवा तोला तक मधु मिला कर लगातार एक मास या ४० दिन पी लिया करे तो दुबला पतला मनुष्य हृष्ट पुष्ट होजाएगा। शुक्रमेह, स्वप्न दोष, सोजाक और बवासीर वाले को भी यह औषधि बहुत गुणकारी है, अति स्थूल और कफ प्रकृति मनुष्यों को हानिकारक है।

हथिनी के दूध को गरम करें, और उसमें थोड़ी हींग मिलावें, और शीतोष्ण कान में डालें, तो कर्णक्रमी मर जाते हैं। और कर्णशूल, कर्णदाह, और पीब आने को गुणकारी है।

हथिनी के दूध को श्वेत कुष्ट और छाई आदि के दागों पर लेप किया करें तो थोड़े दिनों में पूरा लाभ प्राप्त होता है।

हथिनी का उस समय का दूध जब कि बच्चे ने भी न पिया हो, सब से प्रथम बार की प्रसूतिका निकाल कर सुखा कर रख लें, और शुष्क दूध मालकंगनी के तैल में मिला कर तिलावत सेवन करें, तो दो सप्ताह के सेवन से टेढ़ापन, पतलापन, दूर होता है, और इसकी पोटली स्त्रियों के लिए अत्यन्त संकोचक भी है।

※ ऊंटनी और कुत्ते को दवाई खिलानी हो तो १ मनुष्य अगले जबाड़े पकड़कर मुख खोल रखता है; दूसरा उसके मुख में लाठी फंसा देता है, तीसरा मनुष्य औषधि पिण्ड और पानी डाल कर खिला देता है।

और यही शुष्क दुग्ध नेत्रों की धुन्ध, खाज, निशान्ध, अधिमन्थ और जाला को भी दूर कर देता है।

गन्ना और हरित घान खिलाने से इसका दूध बढ़ जाता है।

हिरनी का दूध

भावप्रकाश में लिखा है; कि हिरनी के दूध का प्रभाव लगभग बकरी के दूध जैसा है, परन्तु यह उस से फुर्तीला पुष्ट और शरीर को सुडौल और ठोस बनाता है, इसका प्रभाव दूसरे दर्जे में ऊष्ण व स्निग्ध है।

कहते हैं कि यदि क्षीर पीनेवाले बालक को प्रथम दिन से ६-७ वर्ष की आयु तक रात्रि दिन मृगी का ही दूध पिलाते रहें, तो वह इतना तेज दौड़ने वाला होगा, कि मृग, जंगली घोड़े, नील गाय, शशा, रीछादि को भाग कर पकड़ लिया करेगा।

इसके अतिरिक्त हिरनी का दूध मस्तिष्क की निर्बलता, स्मृतिनाश, हृदय धड़कन, निद्रानाश को गुणकारी है, बाजीकरण और स्तम्भक भी है, मांसखोरा से सब मसूढ़े गल गए हों, और सब दन्त भी हिलते हों, रक्त बहता हो, मुख से दुर्गन्ध भी आती हो, तो हिरनी के दूध से २—३ बार प्रतिदिन गण्डूश किया करें तो पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त होता है, और दन्त व मसूढ़े फिर दृढ़ हो जाते हैं।

मानसिक व शुक्र रोगों के लिए १०—१२ तोला दूध में यथावश्यक खांड मिला कर पिलाना चाहिए।

यदि हिरनी का दूध १० तोला, और जन्द बेदुस्तर ६ माशा, आड़ू बीज की गिरी दो तोला पका कर गाढ़ा २ लुआब सा बना कर शीशी में भर लें, और एक दिन में कुछ कुछ बूंद २-३ बार कान में डाला करें, तो बधिरता को दूर करता है।

तरबूज का गूदा और ककड़ियां खिलाने से हिरनी का दूध बहुत बढ़ जाता है।

सिंहिनी (शेरनी) का दूध

सिंहिनी का दूध अत्यन्त विषैला प्रभाव रखता है, प्रभाव चौथे दर्जे में ऊष्ण रुक्ष है, घातक है, यदि किसी को ५ तोला तक पिलाया जाय तो वह परिणाम शूल में ग्रस्त होकर एक ही दो दिन के भीतर मर जाता है।

सिंहनी के दूध में ८वां भाग कर्पूर, गुड़ १५ वर्ष का पुराना, केशर खरल करके बत्ती बनावें और मूत्राऽवरोध रोगी की मूत्रेन्द्री में रक्खें, तो तुरन्त मूत्र खुल जायेगा।

दृष्टि मांद्य की उत्तम औषधि है, विशेष कर धुन्ध, जाला, नाखूना, और फोला काटने में अद्वितीय है. शुष्क दुग्ध प्रायः पंसारियों से भी मिल जाता है, वह लेकर २ भाग समुद्रफेन के साथ मिला कर सायं प्रातः नेत्रों में लगाया करें।

चेहरे पर या शरीर के किसी भाग पर शीतला के काले दाग हों, थोड़े बार इसका दूध लेप करने से दूर हो जाते हैं।

सिंहिनी के दूध का एक विचित्र प्रभाव यह भी है; कि यदि किसी कन्या को १ माशा दैनिक से आरम्भ कराकर शुष्क दुग्ध १ तोला भर तक प्रति दिन अहिफेन वत खाने का अभ्यासी बनावें, तो उस लड़की के पास जो जायगा, तुरन्त मर जायगा, यह अनुसन्धान बू अली सीना का है। प्राचीनकाल के बादशाह लोग अपने शत्रु बादशाहों के लिए ऐसी लड़कियां पालते थे।

शूकरी (सूरनी) दुग्ध

शूकरी दुग्ध बहुधा मिल भी जाता है, क्योंकि सम्पूर्ण भारतवर्ष के ग्रामों और शहरों के चर्मकार, कोरी, भंगी लोग बहुत शूकर पालते हैं।

इसका प्रभाव दूसरे दर्जे में शीतल स्निग्ध है, यह दुर्गंधित और गाढ़ा होता है, इसके पीने से घृणा उत्पन्न होता है, इस लिए सर्व साधारण पी नहीं सकते।

स्वस्थ और जिसका रक्त शुद्ध हो, वह मनुष्य सदैव पीना आरम्भ करे तो उसके शरीर पर श्वेत कुष्ट के दाग पड़ जाते हैं।

जिस समय शूकरी का बच्चा उत्पन्न हो, उस समय का दूध निकाल कर उसमें रेशमी वस्त्र भिगो कर सुखा कर रखलें, और जब किसी को गरमी से नकसीर आवे, या शिरःशूल का रोग हो तो तुरन्त एक टुकड़ा उस रेशमी वस्त्र का बेदमुश्कार्क में भिगो कर माथे पर लेप करें, तो तत्काल स्वास्थ्य प्राप्त होगा।

इसी वस्त्र का टुकड़ा योनि में रखने से स्त्रियों का श्वेत पानी बन्द हो जाता है।

प्रमाद रोगी यदि प्रति प्रातः व सायम् को ग्रीष्म ऋतु में शूकरी दुग्ध से शिर धोया करें, और फिर नदी के शीतल जल से स्नान करे, तो उसका रोग दूर होवे।

शूकरी का मक्खन और घी भी मालिश करने से प्रमाद रोग दूर होता है।

गन्ने और भीड़ खिलाने से शूकरी का दूध बहुत बढ़ जाता है।

गैंडी का दूध

गैंडा एक सींग वाला, आसाम, नैपालादि भारतीय प्रान्तों में होता है, और दो सींग वाला जावा, स्माट्रा, व अफ़रीका में पाया जाता है, दूध का प्रभाव दोनों का एक जैसा है।

जावा में प्रायः लोग पालते भी हैं, यह गन्ने और कन्दमूल खाता है, गाजरें, मूली, शकरकन्द आदि इसके आहार हैं।

गैंडी का दूध अत्यन्त बाजीकरण है, पैदायशी नपुंसक के वास्ते, और कैसा ही सुस्ती वाला हो, इसका आध पाव तीन छटांक दूध प्रति दिन पिलाया करें, तो दो सप्ताह में पूरा पुरुषार्थ प्राप्त हो जाता है।

इसका दूध तेज़ाबवत घावों को छीलता और उनसे गंदगी व ग़िलाज़त को धो देता है।

इसका दूध सुखा कर निसवारवत अपस्मार रोगी सेवन करें, तो उसका दौरा बन्द हो जाता है।

इसका मांस जला कर उसकी राख डिब्बा वाले बालक को खिलाएं तो वह अच्छा हो जाता है।

रेनडियर का दुग्ध

यह जीव हिरन और बारासिंहा से बहुत मिलता जुलता है। यह भी केवल उत्तरीय ध्रुव के बरफ़ीले स्थलों में, आइसलैंड ग्रीनलैण्ड, साईलैण्ड, स्वीडन, नारवे और लीपलैण्ड आदि में बहुतायत से पाया जाता है। विशेष कर लीपलैण्ड निवासी इसे बहुत पालते हैं। जिस तरह हमारे देश में गाय, भैंस, घोड़ियां, ऊंट, बकरियां आदि बड़ी भारी सम्पदा समझी जाती हैं इसी प्रकार लीपलैण्ड के निवासी रेण्डियर के रेवड़ के रेवड़ पालते हैं। कोई हजार २ पांच २ सौ की संख्या में होते हैं। यह बरफ़ानी मौसिम में गाड़ियों के आगे जोते जाते हैं।

इसका दूध शराब की भांति मद वाला और ऊष्णता पैदा करने में अद्वितीय है।

इसका दूध बहुत कम होता है और लोग इसे बहुत प्रयोग में भी नहीं लाते क्योंकि यह थोड़ा बहुत विष का अंश रखता है।

इसे सुखा कर सुरमे की भांति आंखों में लगाया जाता है तो आंखों का धुन्ध दूर करता है और रौशनी बढ़ाता है।

भेड़िये का दूध

कौलंज (परिणाम शूल) की चाहे कैसी ही कठोर बीमारी हो तीन चार तोले पिलाते ही नीरोग्यता प्राप्त हो जाती है।

दांतों में मांसखोरा हो अथवा मसूढ़ों से रुधिर निकलता हो तो काली मिरच के बराबर भेड़िए के दूध का चूर्ण मञ्जन की न्याईं दांतों पर मलें तो रोग नाश हो जाता है॥

गर्भवती बाघिनी का दूध मोतिया बिन्द की औषधियों में मिलाकर अंजन की भांति आंखों में लगाया करें तो एक सप्ताह भर के प्रयोग से थोड़े दिनों का उतरा हुआ पानी बन्द हो जाता है। और यदि रोग पुराना हो तो चालीस दिन तक डालते रहने से लाभ होता है।

बड़ बागल वा खटक का दूध

यह पक्षी चील के समान होता है। इसके खाने पीने तथा मल मूत्र त्याग का मार्ग मुख की ओर ही होता है। केवल सन्तानोत्पत्ति का स्थान पिछली टांगों के मध्य में होता है, स्त्रियों की न्याईं इनके स्तन होते हैं और स्त्रियों की तरह ही ऋतुमती भी होती हैं।

इसका दूध विषैला प्रभाव रखता है। परन्तु यदि मिरगी के रोगी को तोला भर तक नित्य पिलाया जाए उसको पूर्णतया निरोगता प्राप्त हो जाती है।

खटक का दूध ४ तोले, फिटकरी लाल २ तोले दोनों को एक लोहे की कड़ाही में डाल कर चूल्हे पर रक्खें और नीचे एरण्ड की लकड़ी जलाएं। जब दोनों चीज़ें जल कर कोयला हो जाएं तो बारीक खरल करके शीशी में भरलें। यह रतौन्धी के लिए अत्यन्त गुणकारक है। केवल एक दो दिन दो २ सलाई आंखों में लगाने से अवश्य आराम होता है।

चिमगादड़ का दूध

इसे बड़बागल की छोटी बहिन ही समझो। यह वही चमगादड़ है जो कि सन्ध्या समय अन्धेरा होते ही घरों में उड़ती फिरती है। यह स्त्रियों की भांति ऋतुमती भी हुआ करती है और गर्भवती होकर जब प्रसूता होती है तो बच्चे को स्त्रियों की भांति ही छातियों से दूध पिलाती हैं।

इसका दूध मनुष्यों के लिए विष समान होता है। "अजा-यब-उल-मखलूकात" (बुकरात) में लिखा है कि यदि कोई मनुष्य ६ माशा भर भी इसका दूध खा ले तो थोड़े घण्टों में ही मर जाता है।

आंख के फोले के लिए तो इसका दूध अत्यन्त ही लाभदायक है। चाहे कितना ही बड़ा फोला क्यों न हो इसका दूध सुखा कर सुर्मे की भांति नित्यं प्रति सायं प्रातः आंखों में लगाया करें तो थोड़े दिनों में ही फोला कट जाता है।

यदि चाहो कि छोटे लड़के और लड़कियों के किसी विशेष स्थान पर आयु भर बाल न उगें तो किशोर अवस्था में ही उस स्थान पर कई बार इसके दूध का लेप करो तो आयु भर वहां बाल नहीं उगेंगे।

युवा स्त्रियें यदि चिमगादड़ का दूध अपनी छातियों पर चन्द बार मलें तो आयु भर उनकी छातियां कठोर ही रहेंगी कभी ढीली नहीं होंगी।

इसका दूध चौथे दर्जे पर गरम खुश्क है।

रोगन जैतून १० तोला तीन तोले चमगादड़ के दूध में मिला कर जला लें और उसकी मालिश करें तो सर्व प्रकार का पक्षाघात कंपवात आदि दूर होते हैं। फुलबहरी (सफेद कोढ़) के चिन्ह पर केवल दूध का ही लेप किया करें तो वह स्थान जखमी हो जायगा और फिर चमड़ा असली रंग का पैदा होगा।

बिज्जू का दूध

स्त्री बिज्जू यदि बालक वाली हो तो उसको बकरी का दूध पिलाना आरम्भ कर दें तो वह आसानी से हिल जाती है और इसका दूध बालकों की मिरगी की अकसीर औषधि है। यदि ताजा न मिले तो शुष्क दूध दो तीन रत्ती खिलाने से नीरोगता प्राप्त होती है।

इसका दूध अत्यन्त स्तम्भक है। "मुजर्रबात बशीर" नामी पुस्तक में लिखा है कि यदि कोई मनुष्य इसका दूध तीन तोले खा ले तो चालीस........................।

प्रमेह रोग में दोनों स्त्री पुरुष के लिए इसके दूध का चूर्ण चार पांच माशा दो तीन तोले गाय के दूध की मलाई के साथ खाना परम लाभदायक है।

चरख का दूध

इसको लगड़ बगड़ वा चरख कहते हैं। यह सांप खाने वाला पशु है। इसका दूध कोढ़ वाले को बड़ा गुण करता है।

चाहे सारे हाथ पैरों की उंगलियां तालू और नाक तक गल गए हों और किसी औषधि से किंचितमात्र भी लाभ न होता हो तथापि इसके दूध से रोग समूल नाश हो जाता है।

सेवन विधि—प्रति दिन रात को सोते समय यदि ताज़ा दूध मिले तो चार तोले यदि खुश्क मिले तो आठ नौ माशे लेकर आध पाव चावलों के हलवे के साथ मिला कर खायें। आटा, चावल, घृत का हलवा होना चाहिए। दस बारह दिन के सेवन से सब गले सड़े व्रण अच्छे हो जाते हैं और चालीस दिन के खाने से पूर्णतया नीरोगता प्राप्त हो जाती है।

इसका दूध सर्व प्रकार की खुजली और दाद पर केवल दो तीन बार चुपड़ दें तो आराम हो जाता है।

इसका दूध और घृत जोड़ों की पीड़ा पर मालिश करने से बड़ा गुण करता है।

रीछनी का दूध

इसका प्रभाव दूसरे दर्जे पर सरद तर है। गंजे के लिए इसके दूध से बढ़ कर और कोई वस्तु नहीं है। चाहे कैसा ही गंजा मनुष्य क्यों न हो थोड़े दिनों तक इसके दूध का लेप करने से बाल ही बाल उत्पन्न हो जाते हैं। हाथों की हथेलियों और पैरों के तलवों पर भी यदि चाहें तो इसका दूध चुपड़ते रहने से बाल उग आयेंगे।

मिरगी वाला यदि प्रति दिन प्रातः छटांक भर पानी में चार तोला तक रीछनी का दूध मिला कर पी लिया करे तो उसको २१ दिन तक के सेवन से नीरोगता प्राप्त हो जाती है।

परन्तु इसमें पथ्य परमावश्यक है। शराब और अन्य सारी मादक वस्तुयें और मांस अण्डे इत्यादि कदापि नहीं खाने चाहिए। केवल दाल, शाक और अनाज की ही आज्ञा है। सर्व प्रकार की शुष्क खुजली भी इसके दूध का लेप करने से झट पट दूर हो जाती है।

नेत्र शूल, आंख दुखने आदि रोगों में यदि इसके दूध की दो २ बून्दें दिन भर में तीन चार बार आंखों में डालें तो जलन, सोज, पीड़ा और लाली एक ही दिन में दूर हो जाती है।

इसके दूध का मक्खन निकाल कर घृत बनाये और उसमें आठ गुणा आमले का पानी जलावें। वह घी नित्यप्रति शिर के तथा दाढ़ी के बालों पर लगाया करें तो आयु भर में कदापि कोई बाल भी श्वेत नहीं होगा। परन्तु सातवें आठवें रोज एक बार यह तेल अवश्य लगाते रहना चाहिए।

हकीम अरस्तु लिखता है कि दुष्प्रकृति, हठीले तथा लडाके मनुष्य को यदि रीछनी का दूध प्रति दिन कोई पांच तोला पिलाया करें तो वह थोड़े दिनों के सेवन से सर्व श्रेष्ठ शुभाचारी और भलामानस बन जाता है।

गीदड़ी का दूध

इसका प्रभाव दूसरे दर्जे पर शरद और प्रथम दर्जे पर खुश्क लिखा है।

सोज़ाक और पेशाब में जलन के लिए यह दूध अत्यन्त ही लाभदायक है। काहना तहसील अखनूर रियासत जम्मू में एक मुसलमान राजपूत मलिक को पुराना सोज़ाक था। बहुतेरे इलाज किए गए परन्तु कुछ लाभ न हुआ। अन्त में उसने एक हकीम के कहने के अनुसार सांहसी जाति के शिकारियों से एक गीदड़ी मंगा कर घर में बांधी। इसकी बड़ी सेवा शुश्रुषा की गई, हकीम साहिब ने उस दूध की पिचकारी कराई और और खिलाया। तो सप्ताह के अन्दर ही वह सर्वथा स्वास्थ होगया। यह १८९४ का वर्णन है।

वह गीदड़ी वर्ष पर्यन्त उसके घर में रही थी। सैंकड़ों रोगी उसका दूध ले जाते और नीरोगता प्राप्त करते थे।

लुद्धर का दूध

यह जीव प्रायः उत्तरीय अमेरिका में पाया जाता है। कुतरने वाली प्रकार का यह एक बड़ा ही अद्भुत जीव है। यह विचित्र कारीगरी, सावधानी और बुद्धिमत्ता से अपना घर बनाता है। समूह के समूह इकट्ठे मिल कर रहते हैं। झीलों और नदियों के किनारों पर अपनी बस्तियां बनाते हैं। पहिले सब मिल कर बन्द बांधते हैं। कि बारहों महीने प्रत्येक ऋतु में वहां पानी इकट्ठा रहे। तदनन्तर घर बनाते हैं। वृक्षों की टहनियों गारें और पत्थरों की एक दीवार होती है * जो नीचे से १०-११ फीट चौड़ी और ऊपर से दो वा तीन फीट। बन्द प्रायः १००-२०० फीट लम्बे होते हैं। और यदि नदी अधिक तीव्र और चौड़ी हो तो बन्द इससे भी अधिक लम्बा चौड़ा बनाते हैं। सोचो कि इस प्रकार का बन्द बांधने के लिए इन विचारी नन्ही २ जानों को कितनी टहनियां और शाखाएं काटनी पड़ती होंगी। एक बस्ती में गुम्बदाकार के बहुत से पृथक् २ घर होते हैं। जिनको शाखाओं और गारे आदि से बनाते हैं। एक २ घर में पांच २ छे २ लुद्धर रहते हैं। यह घर अन्दर की ओर से सात फीट चौड़े और तीन फीट ऊंचे होते हैं। और दीवारें इतनी चौड़ी होती हैं कि गुम्बद के बाहर की ओर से मापें तो ऊंचाई आठ फुट होती है और चौड़ाई बीस फीट। कुरसी पानी की सतह से ऊंची होती है इस लिये घर अन्दर से सर्वथा खुश्क और सुख दायक होता है। अन्दर जाने का केवल एक ही मार्ग बनाते हैं। जिसका द्वार पानी की सतह से तीन फीट नीचा रहता है। दूसरा लाभ यह है कि दीवारें पुष्ट होती हैं कि इस लिये कोई शत्रु उन पर आक्रमण नहीं कर सकता। परन्तु उन्हें अन्दर आने जाने में कुछ कष्ट नहीं होता।

---

* इस जानवर का वृत्तान्त लम्बा हो जायगा परन्तु हम इस प्रकार सविस्तार लिखना चाहते हैं कि हमारे पाठकों को विदित हो जाय कि मनुष्यों से भी बढ़ कर कई जन्तु भी परिश्रमी होते हैं।

उत्तरीय अमेरिका में जहां यह रहते हैं सरदी बहुत होती है, यहां तक कि बहता पानी भी यदि बहुत गहरा न हो तो ऊपर से नीचे तक जम कर बरफ बन जाता है। इनके घरों के गिर्द का पानी भी यदि इस प्रकार जम जाता तो यह विचारे घरों से बाहर न निकल सकते और अन्दर ही भूक के मारे मर जाते। परन्तु ऐसी विपत्ती कभी सहन नहीं करनी पड़ती। बंद बांध लेने से इनके घरों के पास सदा पानी इतना गहरा रहता है कि इस प्रकार जम नहीं जाता। बंद भी ऐसी कारीगरी से बनाते हैं मानों किसी बड़े तजरुबाकार और योग्य कारीगर बढई ने बनाया हो। बस्ती के लिए स्थान उन नदियों और झीलों के किनारे पसन्द करते हैं जहां वृक्ष अधिक हों। इस से यह लाभ होता है कि वृक्षों की शाखाओं और तनों को ऐसी विधि से काटते हैं कि वह पानी के किनारे जा गिरते हैं जहां कि वह उनको लगाना चाहते हैं वहां खैंच कर लेजाने में यत्न कम करना पड़ता है। कटे हुए वृक्ष की पहिले तो शाखाएं पृथक् २ कर लेते हैं फिर तनों के टुकड़े करते हैं। छाल तो उतार कर जाड़ों में खाने के लिये रख लेते हैं और लकड़ी के टुकड़ों को भारी पत्थरों द्वारा नदी की तह में बिठा देते हैं और छेदों को गारे इत्यादि से बंद कर देते हैं। इस वृत्तान्त से आपको स्पष्ट विदित होगया होगा कि यह जन्तु कैसे बुद्धिमान और दूरदर्शी होते हैं कि अपने घर ऐसी विचित्रता से बनाते हैं। आश्चर्य यह है कि पञ्जों और दांतों के अतिरिक्त इनके पास और कोई शस्त्र नहीं होता।

शिकारी लोग इनकी बड़ी जोह रखते हैं। क्योंकि दो वस्तुएं इनकी बहुमूल्य और परमोपयोगी होती हैं। एक तो खाल जिसे उतार कर पोस्तीन बनाते और बहुमूल्य पर बेचते हैं। दूसरी जुन्दबेदुस्तर यह एक बड़ी गुणदायक और बहुमूल्य औषधि है। यह हर नगर में पन्सारियों से, हमारे हां भी मिलती है। यह उसी लुद्दर के वृषण होते हैं।

लोधर का दूध स्वप्न में डरने के लिए परम गुणकारी औषधि है। इस रोग वाला स्वप्न में बहुत डरता है। इसका दूध

तोला सवा तोला रोगी को खिलाने और शिर पर मालिश करने से एक ही दो दिन में रोग का नाश हो जाता है।

उत्तरीय अमेरिका के लोग इन घरों की ओर जाते हैं और जब कोई लोधरी अकेली नज़र आती है तो उसको मकई के भुने हुए फूले डालते हैं और दूध निकाल लेते हैं। इस प्रकार वह साधारण तथा उनसे मिल जुल कर नित्य प्रति अपना भोजन खा लेती और दूध दे देती है। हमारे देश में आसाम और नैपाल की घाटियों में कहीं २ यह जन्तु मिलता है, परन्तु उत्तरीय अमरीका में बहुधा मिलता है, चिड़ियाघरों में तो प्रायः सब जगह होता है।

कुतिया का दूध।

जो कुतिया पहली ही बार प्रसव हुई हो, रंगत की यदि लाल अथवा काली हो तो उसका दूध बहुत ही होता है। यदि ऐसी कुतिया का भोजन मांसादिक हो तो और भी अच्छा है।

कुतिया के दूध की तासीर दूसरे दर्जे में गरम और शुष्क है। कुतिया, गधी और हिरनी के दूध के अतिरिक्त शेष सब जन्तुओं का दूध दांतों और मसूढ़ों के लिये पहिले दर्जे का लाभदायक है।

दूध पीते बालक जिस समय दांत निकलने लगें तो नित्य प्रति सायं प्रातः कुतिया के दूध से अंगुली भिगो कर उनके मसूढ़ों के स्थलों पर मल दिया करें तो बहुत ही सुगमता से उनके दांत निकल आएंगे।

जब दांत निकलने पर हो तब तो कुतिया का दूध मलते रहने से बालकों के मसूढ़े नरम होकर सुगमता पूर्वक फूट जाते हैं और दांत निकल आने पर भी यदि यह दूध मलते रहें तो फिर मसूढ़े और दान्त कठोर भी हो जाते हैं।

जब कुतिया प्रसूता हो तो पहली बार का दूध निकाल कर खुश्क कर लें फिर सुरमे की भांति आंखों में लगायें तो सर्व प्रकार की खुजली पड़बाल और फोले को बड़ा लाभदायक है।

यदि देशी शराब में सम तोल कुतिया का दूध मिला कर रींघण की पीड़ा वाले को मालिश करायें तो बहुत ही शीघ्र रोग दूर हो जाएगा।

उपरोक्त योग यदि गरम करके कान में डालें तो कान की पीड़ा को तत्काल आराम हो जाता है। कुतिया का दूध कण्ठमाला पर लगाया करें तो गिलटियें स्वयमेव दूर हो जाती हैं।

लूमड़ी का दूध

इसकी तासीर तीसरे दर्जे पर सरद है, और पहिले दर्जे पर खुश्क है। हकीम जालीनूस का अनुभव है कि लूमड़ी का दूध दो तोला भङ्ग का चूर्ण एक माशा खिलावें तो चाहे किसी प्रकार के दस्त आरहे हों तत्काल बंद हो जाते हैं। और विशेषता यह है कि अन्य जितनी भी दस्त बन्द करने की औषधियां हैं उनके खिलाने से तत्काल ही पेट में अफारे की शिकायत हो जायगी, परन्तु लूमड़ी के दूध से दस्त भी बन्द हो जाते हैं और कबज की कोई तकलीफ भी नहीं होती।

प्रसूता को बालकोत्पत्ति के अनन्तर रुधिर जारी होता है वह यदि साधारण से अधिक आने लगे और किसी औषधि से न रुके तो इसके खुश्क दूध का प्रयोग करने से रुक जाता है।

नकसीर वाले को इसके दूध की नसवार से तत्काल आराम हो जाता है।

खरगोशनी का दूध

इसका स्वभाव तीसरे दर्जे पर गरम और पहले दर्जे पर खुश्क है।

प्लेग और डब्बे रोग की तो यह अमृत तुल्य औषधि है। हमारा विश्वास है कि यदि समय पर यह दूध दिया जावे तो दोनों प्रकार के रोग निश्चय से दूर हो जाते हैं।

प्लेग वाले को एक २ तोला दूध तीन चार बार दिन में पिलाते रहें और गिलटी पर भी लेप करते रहें तो दो दिन के भीतर ही गिलटी में पीप पड़ जाती है और ईश्वर की दया से रोगी नीरोग हो जाता है।

दूध पीते डिब्बा के रोगी बालक को दो तीन माशा दूध सम तोल शहद में मिला कर तीन घण्टे पीछे चटाने से लाभ हो जाता है।

नासूर चाहे कितना ही पुराना हो, इसके दूध का घी बना कर केवल प्रातः और सायं चुपड़ते रहें तो घाव भर जाता है।

गिलहरी का दूध

इसका दूध विष का प्रभाव रखता है। काटने वाला और छीलने वाला है। चौथे दर्जे में गर्म प्रथम में खुश्क है। इसका दूध जिस स्थान पर लेप करें, बालों की जड़ नष्ट होकर फिर नहीं उत्पन्न होतीं।

इसका दूध गुणकारक है, हर प्रकार से मालिश या लेप के काम में ला सकते हैं। परन्तु खाना अत्यन्त वर्जित है।

व्हेल मछली का दूध

इसका गुण दर्जा दोयम में तर और तीसरे दर्जे में गर्म है। तमाम बड़े २ शहरों में व्हेल मछली के दूध के टीन के बक्स बिकते हैं। मूल्य ॥) से १) तक प्रति डब्बा है।

यह दूध पौष्टिक है तथा प्रमेह व शीघ्रपतन को नाश करने वाला है। स्त्रियों के प्रमेह को भी रोकता है। अन्य गुणों व शक्तियों में बकरी के दूध के समान है। परन्तु इसकी तासीर अधिक तर गर्म है। और वह औसत दर्जे का (दर्जा अव्वल में सर्द तर है) है। इसके दूध में कुछ २ मछली की गंध भी अवश्य आती है।

इसका घी बना कर खायें तो खुजली हर प्रकार की जाती रहती है, लेकिन साथ ही मांस व मादक वस्तुओं से परहेज भी आवश्यक है।

बिल्ली का दूध

इसके दूध के गुण तो बहुत हैं, परन्तु बिल्ली का दूध बहुत कम होता है। इसलिए अप्राप्य औषधि समझो।

प्रभाव इसका दूसरे दर्जे में तर और चौथे दर्जे में सर्द है। यों तो बिल्ली शेर की मौसी कही है; बाघिनी का दूध विषैला है लेकिन इसके विपरीत बिल्ली का दूध अमृत समान है। विशेष कर अग्नि से जले हुए मनुष्यों के लिए अमृत से भी बढ़कर लाभ दायक है, क्योंकि चाहे सारा शरीर अग्नि जल चुका हो, छाले पड़ गए हों, खाल उधड़ गई हो, बिल्ली का दूध दो तोला कुक्कुटांड की सफेदी २ तोला मिलाकर लेप करते ही तमाम पीड़ा व दाह दूर हो जाती है। और २-३ दिन के भीतर ही छाले व घाव आदि दूर हो जाते हैं।

यदि १ तोला बिल्ली का दूध स्त्री को प्रसव पीड़ा के समय चन्द घूट गर्म जल के साथ पिलावें तो बच्चा शीघ्र उत्पन्न होजावे।

बवासीर के मस्सों पर यह दूध मला करें, तो उसी समय पीड़ा दूर हो जाती है और रक्त प्रवाह बंद हो जाता है।

बिल्ली का दूध १ तोला और उसी बिल्ली का पित्ता एक माशा मिला कर अञ्जन की भांति आंखों में लगाएं तो अंधराता दूर हो जाता है, बल्कि अंधियारी रात में भी सूझता है।

कुष्ट रोगी प्रति दिन प्रातः काल ½ सेर बकरी के दूध में १ तोला बिल्ली का दूध मिला कर उसको फिटा कर उसका पानी सेवन करे तो ४० दिन में अच्छा हो जाय।

बिल्ली का दूध पैरों की फटी हुई बेवाई पर केवल एक ही बार चुपड़ दें तो शीघ्र ठीक कर देता है।

बारह सिंगनी का दूध

बारासिंगनी का दूध के भी गुण प्रभाव इत्यादिक हिरन के दूध के अनुसार है।

नील गाय का दूध

गर्म तर है और उसकी तासीर व गुण गाय के दुग्ध से मिलते जुलते हैं फुर्तीला प्रभाव रखता है।

दरियाई घोड़ी का दूध

मस्तिष्क का अत्यन्त पुष्ट करने वाला व अत्यन्त स्तम्भक है, और प्रिय है व तमाम संक्रामक रोगों से सुरक्षित रखता है, तासीर सर्द तर दोयम दर्जे में है।

बन्दर, बन मानुस और लंगूरों के दूध की किस्में

अर्थात्—गोरीला, माहुमा, लंगूर, और रंगूरान, वबून यह सब प्रसिद्ध हैं। इन तमाम के दूध स्त्रियों के दूध की भांति रोगों में लाभदायक है। हकीम अरस्तू ने अपनी पुस्तक "हयातुल बहायम" में इन तमाम के दूध घी का वर्णन पृथक २ किया है, परन्तु आज कल लोगों को इन जानवरों की शकल ही देखना नसीब नहीं, अतः हमने वृथा पृष्ट संख्या बढ़ाना उचित नहीं समझा।

सेह का दूध

सेह कांटेदार जानवर है इस के शरीर पर लम्बी २ सूल होती हैं, इसका दूध मृगी के लिये अत्यन्त लाभदायक प्रमाणित हुआ है। यह हर प्रकार के फोड़े को फोड़ देता है।

हरिना मूसा या कोकना चूहा

हरिना मूसा या कोकन चूहे का दुग्ध मोतिया बिंद की परक्षोपयोगी औषधि है।

स्याह गोश, तेंदुवा, चीता, मारखोर

इन के दूध की तासीर शेरनी (बाघिनी) के दूध से मिलती जुलती है : मारखोर हर प्रकार के सांप के विष का नाशक है।

मुश्क, बिलाव, नेवला, मारटन, सैंबल, वेज़ल, फर्ट, संजाब, मास्टोइन

इन तमाम जानवरों के दूध प्राप्त होना कठिन है । अन्तिम ६ जानवर यूरोप अमेरिका व अफ्रीका की पैदाइश हैं इस लिये हम ने इन पर ध्यान नहीं दिया है।

दुग्धों के अन्य गुण ।

(अनुभूत चिकित्सा सागर से अनुवादित)

(१) आध सेर गोदुग्ध में नींबू का रस डालकर फौरन पी जावें, इस प्रकार ३ दिवस पीने से बवासीर का रक्त बंद हो जाता है।

(२) बकरी दुध कान में डालने से कर्ण पीड़ा मिट जाती है।

(३) स्त्री या बकरी का दूध ललाट पर मलने से दर्द और बड़बड़ाना दुर होता है।

(४) स्त्री का दूध कान में डालने से कर्ण पीड़ा मिट जाती है।

(५) मूत्राशय में दाह व खुजली हो तो गधी का दूध पिलाना लाभदायक है।

(६) गधी के सेर भर दूध में एक माशा हींग बिना गर्म किये पीने से मूत्रावरोध दूर होता है।

(७) चेचक निकलने से पूर्व घोड़ी का दूध पिलाने से शीतला कम निकलती है।

(८) दूध में घृत मिलाकर कई बार पिलाने से विष का प्रभाव दूर होता है।

(९) ज्वर और दाह में दूध का सेवन लाभदायक है।

(१०) गुदा के पकने और दाह में बकरी के दूध में शहद और शक्कर मिलाकर धोना, सेंकना और पिलाना गुणकारी है।

(११) गोदुग्ध में सोंठ मिला कर पिलाने से कामला दूर होता है।

(१२) स्त्री के दूध में काली मिट्टी मिला कर सुंघाने से नकसीर बंद होती है।

(१३) गर्म दूध पिलाने से हिचकी बंद होती है।

(१४) स्त्री के दूध में लाल चंदन, सेंधा नमक मिला कर गर्म नसवार देने से हिचकी बंद होती है।

(१५) दूध में पानी डाल कर पिलाने से क्षयी रोग से उत्पन्न हुई तृष्णा शान्त होती है।

(१६) दूध में शक्कर मिला कर पीने से धतूरे का नशा उतर जाता है।

(१७) दूध में घृत मिला कर पीने से कुचले का नशा उतरता है।

(१८) दुध पिलाने से पित्त की जलन (दाह) मिटती है।

(१९) दूध में एरंड का तेल मिला कर पिलाने से कोष्ठ-बद्धता दूर होती है।

(२०) बातगुल्म दूर करने के लिए दूध में एरंड का तेल और छोटी हरड़ का चूर्ण मिला कर पिलाना चाहिए।

(२१) गर्म किये हुए दूध में गुड़ मिला कर पिलाने से मूत्रावरोध दूर होता है।

(२२) उदर शूल में गोदुग्ध या भैंस के दुग्ध में त्रिफला का चूर्ण मिला कर पिलाना चाहिए।

(२३) दूध में मक्खन, तिल और मुलहठी पीस कर लेप करने से भिलावें का शोथ दूर होता है।

(२४) शीतोष्ण दूध में सेंधा नमक मिलाकर सेंक करने से वात पीड़ा मिटती है।

(२५) बकरी के दूध में एरंड के पत्ते और छाल को पीस कर शीतोष्ण लगाने से नेत्र शोथ दूर होती है।

(२६) दूध में हल्दी, देवदारु, सेंधा नमक मिला कर धोने से नेत्र शोथ दूर होती है।

(२७) दूध में सोंठ की पीठी मिला कर नस्य लेने से प्रचण्ड शिरः शूल दूर होता है।

(२८) दूध में चूहे की मेंगनी मिलाकर स्वभावानुसार दो तीन दिन पिलाने से प्रदर रोग दूर होता है।

(२९) दूध में घी मिला कर पीने या नस्य लेने से आधा सीसी दूर होता है।

(३०) दूध और चावलों से खीर बना कर खाने से वीर्य बढ़ता है।

(३१) दूध में एरंड का तेल मिला कर पिलाने से पारा और शिंगरिफ के बिगाड़ मिटते हैं।

(३२) दूध में शक्कर मिला कर नस्य लेने से नकसीर बन्द होती है।

(३३) दूध में घी मिला कर पीने से या नस्य लेने से नकसीर बन्द होती है।

(३४) स्त्री के दूध में मक्खी की बीट मिलाकर नस्य देने से हिचकी बन्द होती है।

(३५) स्त्री के दूध में चन्दन मिला कर नस्य देने से हिचकी मिटती है।

(३६) दूध में घी मिला कर पीने से वीर्यदोष मिटता है।

(३७) स्त्री के दूध को आंखों में डालने से नेत्र रोग दूर होते हैं।

(३८) बकरी के दूध में मोचरस डाल कर पीने से प्रदर मिटता है।

(३९) दूध में शक्कर मिला कर भोजन के साथ खाने से रक्त प्रदर मिटता है।

दूध पीना और पिलाना

दूध पीने वाले बच्चों को किस प्रकार दूध पिलायें

बच्चों के लिए माता के दूध से बढ़कर स्वास्थ्य व जीवन कायम रखने के लिए और कोई वस्तु संसार में नहीं है। इस विचार से कि बच्चे जल्दी से हृष्ट पुष्ट हो जाए, उनको किसी प्रकार का भोजन देने से पूर्व किसी प्रकार की पौष्टिक औषधि खिलाना भी बड़ी भारी भूल है।

स्वभावतः ज्यों २ बच्चा बड़ा होता जाता है और उसकी पाचन शक्ति बढ़ती जाती है, माता का दूध प्रतिदिन पौष्टिक होता जाता है! जब उसमें इतनी शक्ति आ जाती है कि रोटी इत्यादि पचा सके तो उसके दांत, दाढ़ निकल आते हैं। अतः इन उचित परिवर्तनों को देख कर भी यदि कोई लाभदायक तरीका को छोड़ कर मन माना काम करे तो सर्वदा के लिए बच्चे का स्वास्थ बिगड़ जाना आश्चर्य जनक नहीं।

जब बच्चा अपनी माता के गर्भ में उत्पन्न होता है तब भी उसका पालन पोषण इसी खुराक से होता रहती है जो उसकी माता के शरीर में पहुंचती है, फिर इसकी क्या आवश्यकता है कि उसको पैदा होते ही सिवा माता के दूध के कोई नई और प्रतिकूल खुराक दी जावे जिस से उसका कोमल शरीर और नन्ही सी जान जोखों में पड़े।

आज कल अंग्रेजी फैशन व सभ्यता के प्रेमी जैंटिलमैन जो अपने दुधमुहे बच्चों को बजाय उनकी माता का दूध पिलाने के गधी या दाया का दूध पिलाना चाहते हैं उनकी सरासर भूल है क्योंकि बच्चे को दूध पिलाने से जो बड़े २ लाभ वैद्यों व हकीमों ने वर्णन किये हैं वह केवल उसकी माता ही को प्राप्त होते हैं दूध पिलाने के लिये माता शीघ्र ही नहा धोकर उठती है, हर

प्रकार की बीमारियों से बची रहती है । शादी की असली खुशी उसको प्राप्त होती है । बच्चे को अपने कुल की भलमनसाहत और उच्च भावनाओं को दूध के साथ पिलाती है, दूसरा बच्चा उत्पन्न करने योग्य होती है, अपने पति के हृदय में प्रेम संचार करती है और कुटुम्ब वालों तथा बाहर वालों से प्रतिष्ठा प्राप्त करती हैं व बच्चों को दूध पिलाकर जीवन भर के लिये आभारी बनाती है ।

बच्चा उत्पन्न करने के पश्चात् माता को चंद घंटे सो जाना चाहिये ताकि सन्तानोत्पत्ति जन्य थकावट व कष्ट दूर होजाए और बच्चे को दूध पिलाने के पूर्व ही उसकी छातियों में दूध उतर आये । इतनी देर में बच्चे को कोई कष्ट नहीं होता, क्योंकि बच्चा जिस समय उत्पन्न होता है रक्त व शरीर की ताज़गी से संतुष्ट होता है और जब तक आराम पाकर इस योग्य न होजाय उसको किसी प्रकार की तरावत या खुराक की आवश्यकता नहीं होती । यदि माता के स्तन की घुंडी बच्चे के मुंह में न आ सके तो उसे कुछ झुक कर दूध पिलाना चाहिये और घुंडियों को दूध पिलाने से पूर्व गर्म दूध और गर्म पानी से अवश्य धो लेना चाहिए ताकि वह कड़वी लेसदार पपड़ी दूर हो जाय जो उनके चारों ओर जमी होती है और उस स्थान की कोमल त्वचा पर जाने से बचाती है ।

जब तक माता अपने बच्चे को दूध पिलाती रहे उसे आवश्यक है कि जब वह दूध पिला चुके तो उसके पश्चात् भी गर्म जल से चूचियों को धो डाला करें ।

जिन स्त्रियों को बहुत दूध निकलता हो उनको चाहिये कि थोड़ा सा दूध बच्चे को पिलाने से पूर्व निकाल डाला करें, क्योंकि ऊपर का दूध कड़वा और स्वाद हीन होता है ।

बच्चे को बार २ दूध पीने की आदत न डालनी चाहिये । बाज़ स्त्रियां बंदरिया की भांति हर समय छातियों से चिमटाये रखती हैं । ऐसे बच्चे लालची और हर समय के रक्त चूसने वाले व असंतोषी हो जाते हैं, अतः यह आवश्यक है कि तमाम दिन में अधिक से अधिक चार बार बच्चे को दूध पिलाना चाहिये

और तमाम रात में केवल दो बार क्योंकि दूध पीने वाले बच्चे के मेदे को हज़म करने के बाद कुछ समय आराम करने के लिये भी देना आवश्यक है।

यह भी आवश्यक है कि एक ही बार बच्चे को इतना दूध न पिलाएं कि उसे वमन हो जाय। प्रायः स्त्रियां जो बच्चों को दूध पीते २ सो जाने देती हैं यह भी उनकी बड़ी भारी भूल है। वास्तव में माता को चाहिये कि पैदा होने के साथ ही बच्चे को नियत समय पर दूध पिलाने की आदत डालें। यद्यपि आरम्भ में बिलकुल ठीक समय नियत नहीं होगा तथापि शनैः २ यह आदत पड़ जायगी।

छोटे बच्चे को दूध के अतिरिक्त मिठाई पेड़ा इत्यादि खिलाने की आदत डालना बहुत बुरा है। धाय स्त्रियां तो प्रायः ऐसा करती हैं क्योंकि उनको साथ ही अपना बच्चा भी पालना होता है, परन्तु कभी २ बच्चों की माताएँ भी इस ख्याल से कि छातियों पर अधिक जोर न पड़े और बच्चा शीघ्र ही बलवान हो जाय, कुछ न कुछ उसको खिला देती है। यदि कोई दूध पिलाने वाली बदपरहेज़ न हो तो बच्चे के लिये पर्याप्त दूध उतरने में कोई संदेह नहीं होता और न उसके दूध से बढ़कर बच्चे के लिये और कोई खुराक हो सकती है। प्रायः स्त्रियों से बड़ी भारी भूल होती है कि वे पथ्य से ठीक प्रकार नहीं खाती। अपथ्य से ऐसा खराब दूध पैदा होता है कि उससे बच्चा अवश्य ही बीमार हो जाता है और माता की दूध पिलाने की शक्ति भी कम हो जाती है और निर्बलता के कारण ज्वर आदि होने का भय रहता है।

बच्चा पैदा होने के २१ दिन तक तो माता को हर प्रकार से अत्यन्त सावधानी और पथ्य से शीघ्र पचने वाला और उत्तम भोजन करना चाहिये। इसके पश्चात् कुछ २ पौष्टिक भोजन खा सकती हैं, किन्तु गरिष्ट, मसालेदार और मांस व मदिरा से हमेशा पूर्णतया ही परहेज़ आवश्यक है।

दांत निकलने तक बच्चे को सिवाय माता के दूध के और कुछ न खिलाना चाहिये। दांत निकल आने पर दूध के साथ

हो कुछ न कुछ नर्म भोजन खिला सकते हैं ताकि दूध छुड़ाते समय बहुत कठिनाई उपस्थित न हो, किन्तु बच्चे के भोजन में किसी प्रकार का गर्म मसाला, खटाई या कोई चटपटी वस्तु या मादक वस्तु न होनी चाहिए।

कभी २ बच्चों का दूध साधारण समय से पूर्व ही छुड़ाया जाता है, शायद इस विचार से कि रोटी इत्यादि खाकर बच्चा शीघ्र ही होशियार व मोटा ताज़ा हो जायगा। यह भूल है, क्यों कि प्रथम तो दूध ही, यद्यपि तरल होता है पर मेदा में जाकर ठोस चीज बन जाता है, और शीघ्र हज़म होता है और बल व स्वास्थ्य प्रदान करता है। दूसरी बात प्रकृति के विरुद्ध है कि दांत निकलने से पहिले और अंत्रियां मजबूत होने से पूर्व ही चबाने योग्य और गरिष्ठ भोजन दिया जाय, अतः दांत निकलना ही इस बात का प्रमाण है कि अब बच्चे को रोटी इत्यादि देना उचित है।

धाय नियत करना

प्रथम तो जैसा हम लिख चुके हैं कि बच्चे की माता को ही अपने पुत्र को दूध पिलाना उचित है, किन्तु किसी कारण से यथा उसकी माता अत्यन्त सुकुमार या दुबली हो, उसकी छातियों में दूध न हो या वह आतशक सोज़ाक इत्यादि किसी बुरे रोग में ग्रस्त हो तो धाय का दूध पिलाना उचित है।

धाय की अवस्था २० या २५ साल के मध्य हो, और किसी प्रकार की कोई बीमारी उसको न हो, और वह किसी शरीफ कुल की स्त्री हो, दूध उसका इतना हो कि साथ ही अपने बच्चे को भी पिला सके, इसका बच्चा पैदा हुए अभी थोड़े दिन हुए हों, धाय को या धाय के पति को कोई खराब आदत न हो, इसके कपड़े और शरीर इत्यादि सब शुद्ध रहे, खाना जो इसको खिलाया जाय, वह मसालादार और गरिष्ठ न हो, बल्कि भोजन सादा और निरामिष हो। धाय को कभी सुस्त व निकम्मा न बैठना चाहिए, चलने फिरने का कुछ न कुछ काम उसके सुपुर्द रखना चाहिये, किन्तु ऐसा काम हो जिससे वह बच्चे को गोदी में लिए फिरे।

यदि ऐसी धाय न मिल सके और बच्चे की माता का दूध न हो या उसे किसी कारण से न पिलाना मंजूर हो तो फिर जानवरों का दूध बच्चों को पिलाना चाहिए इसके लिए गोदुग्ध सब से उत्तम है, क्योंकि गर्भकाल स्त्री और गाय का बराबर है। शीशी के द्वारा दूध पिलाना उचित है।

शीशी के द्वारा दूध पिलाना

शीशी को प्रतिवार दूध पिलाने के पश्चात् गर्म पानी में थोड़ा सोडा या नींबू का रस या साबुन या सज्जी डाल कर धोके साफ करके रखना आवश्यक है और रबड़ को हमेशा जब उससे काम ले लिया जाय धोकर ठण्डे पानी में डाले रखना चाहिये। और हर बार लगाते समय फिर धोना आवश्यक है।

गाय का ताज़ा या गर्मा कर ठण्डा करके छाना हुआ दूध और उसमें आधा पानी और थोड़ी सी देशी खांड मिला कर पिलाया करें। यदि बच्चे को दूध पिलाने से वमन हो जाता है तो प्रति बार $\frac{1}{3}$ भाग चूने का पानी या जौ का पानी मिलाकर पिलायें।

डेढ़ मास से ३ मास तक पानी दूध के साथ हर बार $\frac{1}{3}$ भाग मिला कर पिलायें, तीसरे मास से पांचवें मास तक $\frac{1}{4}$ भाग काफ़ी है और उसके पश्चात् धीरे २ शुद्ध दूध ही गाय का पिलाया जा सकता है।

ऐसा न करें कि एक ही बार सब दूध में पानी या चूने का पानी या जौ का पानी और खांड मिला कर रख दें, इस तरह बहुत खराब हो जाता है, बल्कि प्रति बार दूध में प्रत्येक वस्तु मिलाई जाय अर्थात् एक बार का पिलाया हुआ दूसरी बार कदापि न पिलायें। दूध में पानी मिला कर ज़रा गर्म कर लेना चाहिए, किन्तु अग्नि के ऊपर कभी गर्म न करना चाहिए, बल्कि गर्म पानी में दूध के बर्तन को रख देना चाहिये। इस प्रकार थोड़ी देर में दूध गर्म हो जायगा, या गर्म पानी मिला लेना चाहिए।

दूध छुड़ाने के समय प्रथम बिस्कुट या डबल रोटी या नान पाव के टुकड़े पानी में उबाल कर ताज़े कच्चे दूध में मिला

कर बच्चे को खिलाया करें, आरम्भ में ऐसी खुराक दिन में ३ या चार बार दें।

कुछ समय गेहूं की रोटी के साथ आलू भून कर या मूंग की दाल और पालक का साग इत्यादि भी खिलाया करें किन्तु थोड़ा नमक या घी के अतिरिक्त और किसी प्रकार का मसाला न डालें।

दूध पिलाने के दिनों में स्त्री (बालक की माता) को और धाय को निम्न लिखित बातों का हर समय ध्यान रखना परम आवश्यक है:—

अग्नि के पास बैठी हुई स्त्री या धूप में बैठी हुई तत्काल ही दूध न पिलाये, शोक व क्रोध की दशा में न पिलाये, क्योंकि प्रायः देखा गया है कि एक बच्चा वाली स्त्री निहायत क्रोध के आवेग में किसी से लड़कर आई है और उसने उसी दशा में दूध अपने बच्चे को पिलाया है, जिससे बच्चा तत्काल ही मर गया है।

कामेच्छा प्रबल हो तो उस समय भी और मैथुन के पश्चात् भी फौरन दूध न पिलाये बल्कि उत्तम तो यह है कि जब तक बच्चा दूध पीता है स्त्री कभी मैथुन का ध्यान भी न लावे।

कम से कम सवा साल और अधिक से अधिक ढाई साल तक बच्चे की माता को अपने बच्चे को दूध पिलाना चाहिये। जब तक स्त्री दूध पिलावे गर्भवती नहीं होना चाहिये।

नोट—दूध पिलाने के विषय में विस्तृत वर्णन हमारी रचित पुस्तक 'शिशुरक्षा' में मिलेगा।

दूध प्रतिकूल आने पर उपाय

दस्तों के लिये—यदि दूध पीने के साथ ही बच्चे को दस्त आजाते हैं तो निम्न लिखित योग सेवन करावें:—

(१) पीत हरड़ की छाल, कचूर, पोदीना जंगली, अजवायन देशी, ज़हर मुहरा असली, पांचों को बारीक रगड़ कर उड़द के बराबर गोलियां बनाये, और एक गोली प्रति दिन प्रातः व सायं काल तोला भर वेदमुश्कार्क में मिला कर पिलाया करें।

(२) दरियायी नारियल घिस कर २ रत्ती दो २ घंटे के बाद पिलावें।

(३) किसी समय मुरब्बा बीह का शीरा या जरश्क की चटनी खिलायें।

(४) फालूदा पतला करके पिलायें तब भी दस्त बंद हो जायंगे।

(५) थोड़ी अफीम और चूना मिला कर रत्ती का आठवां भाग दें।

दूध पीते ही उलटी (वमन) हो जाती हो

तो थोड़ा सा पापीता (लगभग अर्ध खश खश) पानी में घिस कर पिलाया करें या "लाइम वाटर" पिलावें। उसकी निर्माण विधि यह हैः—

(चूने का पानी) पानी दो सेर पतीले में गर्म करें, जब २, ३ उबाल आ जावें तो इसमें ३ तोला बे बुझा चूना डाल दें और नीचे उतार कर रखदें। ५-६ बार इस पानी को गाढ़े कपड़े से छान लें, फिर १ घंटा बाद ऊपर से निथार कर छान कर बोतल में भर लें। यह पानी १ दिन में ३-४ वार तोला, १॥ तोला वजन १ बार थोड़ा शहद मिला कर बच्चे को पिलाया करें,

या खुश्क धनियां ६ रत्ती, देशी अजवायन ३ रत्ती, नमक देशी १ रत्ती भर घिस कर ज़रा सा पानी मिला कर छान कर पिलाया करें।

बच्चे की माता को भी वही औषधियां देनी चाहियें जो किसी शिकायत के पैदा होने पर बच्चे को दी जाती हैं।

बच्चा दुबला पतला या कमजोर हो

तो भैंस का दूध पिलाया करें, किन्तु उसमें सोहागा मिला लिया करें और ऐसी भैंस को प्रति दिन बिनौले या डेढ़ दो सेर अलसी की खली अवश्य खिलानी चाहिये और लोसन घास या चरही वा सवांक या गेहूं भी पेट भर के खिलायें। बकरी का दूध पिलाना चाहें तो बकरी को पीपल नीम, या बकाइन, तूत, बबूल की पत्तियां खिलाया करें तथा प्रति दिन इसको पाव

डेढ़ पाव वज़न बिनौले व उतना ही चना भी यवकूट करके भिगो कर खिलाना चाहिये ।

गोदुग्ध सब से उत्तम वस्तु है, किन्तु गाय को भी उत्तम और पौष्टिक वस्तु खिलानी चाहियें, न कि घोसी लोगों का दूध लेकर पिलायें, जो कि पशुओं को घोड़े की लीद इत्यादि खिलाते हैं। वैसा दूध खराब और हानिकारक है, बकरी और भैंस का दूध बच्चे को तो थन से चूसना उत्तम है, अन्यथा हर जानवर का ताज़ा दुहा हुआ दूध पिलायें, और कच्चा ही पिलाया करें। यदि बजाय मिश्री या खांड के शहद मिलाया करें तो और भी उत्तम है।

निर्बल और रोगी बच्चों को भेड़ का दूध भी बहुत अनुकूल है, किन्तु जिस भेड़ को दूध पिलाना आरम्भ करें उसको बांध कर घास और पत्तियां व दाना इत्यादि खिलायें, बाहर से मैला न खाने दें।

दूध पीने के बाद बच्चे को फौरन सोने न देना चाहिये बल्कि इधर उधर चलाते फिराते रहें या कोई खिलौना या चित्र देकर खेलाना शुरू करें । फौरन सुला देने से दूध भली भांति हज़म नहीं होता ।

लड़कों को दूध पिलाना

पांच वर्ष की अवस्था से १४–१५ वर्ष की अवस्था तक के लड़कों को पाव भर से लेकर सेर भर तक २४ घंटे में दूध पिला सकते हैं, किन्तु दो या तीन बार केवल एक दिन में पिलायें प्रथम प्रातः काल, इसके बाद हर ३–४ घंटे के बाद रोटी खिलायें, इसके चार घंटे के बाद दूध पिलायें । यदि चंद ही बार पिलाना हो तो भोजन से २ घंटे पूर्व पिलायें, किन्तु रोटी खाने से फौरन ही पहिले वा पीछे लड़कों को कदापि दूध न पिलाना चाहिये ।

हमारे अमीर साहूकार लोग अपने लड़कों को भांति २ की हानिकारक वस्तुएं खिलाते रहते हैं और दूध जैसा उत्तम और उपयोगी वस्तु ध्यान के साथ नहीं पिलाते उनके लड़के सारा दिन आलू, छोले कचालू पकौड़ियां और भांति २ की चीज़े चरते

चबाते रहते हैं, जिनकी वजह से उनका रंग रूप बिगड़ जाता है शरीर बेडौल होजाता है, तोंद बढ़ जाती है और शरीर पर फोड़े फुन्सियां हमेशा निकला करती हैं। उनको साधारणतया ९९ फीसदी नजला, जुकाम, खांसी, पेचिस, बवासीर, बदहजमी इत्यादि कुछ न कुछ हर मौसिम में लगा रहता है। यदि समझदार माता पिता ऐसी रद्दी चीजों की बजाय अपने घरों में गाय भैंस रख कर दूध पिलायें तो उनकी संतान हर प्रकार से लम्बी चौड़ी, सुडौल, सुन्दर बुद्धिमान व तन्दुरुस्त रहे।

यदि चंद साल के लड़कों को कभी गले पड़ जायें, या मुंह में छाले हो जाएं तो स्त्री का दूध उनको स्वयं छाती से चूस कर पीना और गंडूष करना चाहिए।

जो लड़के जड़ बुद्धि हों, उनको गोदुग्ध अत्यन्त उपयोगी है। यदि स्मरण शक्ति बहुत खराब हो चुकी हो तो गोदुग्ध के साथ उनको ½ माशा से १½ माशा तक दारचीनी और १ माशा से २ माशा तक ब्रह्मी बूटी मिला कर खिलाया करें। यदि ग्रीष्म ऋतु हो और बालक का स्वभाव पित्तज हो तो संभव है कि दालचीनी का चूर्ण उसको गर्मी करे, अतः केवल ब्रह्मी बूटी या उसका सत * ही खिलाना चाहिए।

यदि लड़के का शरीर भद्दा और कुरूप हो जाय और पेट उसका अधिकतर बढ़ने लगे तो बकरी के गर्म २ दूध के साथ ३ या ४ सप्ताह तक लगातार निम्नलिखित औषधियां खिलाया करें:-

शरीर को सुडौल बनाने का योग

चिरचिटा के चावल, चीता की जड़, कृष्ण जीरा, रूमी मस्तगी, कश्मीरी केसर, प्रत्येक २—२ तोला, मंजीठ, बिसफायज,

---

* ब्रह्मी बूटी और तमाम ही ऐसी बूटियों के सत बनाने की यह विधि है कि बूटी को फूल, पत्ता, जड़ और शाखों सहित कूट कर चूर्ण बनायें, और ८ भाग पानी में पकायें, जब सम भाग पानी रह जाय तो छान कर शेष भाग फेंक दें और केवल वह पानी पका लें, वही सत है।

और इसी की मात्रा ४ माशा कर लें, १२—१५ दिन के सेवन से स्मरण शक्ति बहुत बढ़ जायगी।

प्रत्येक ३ तोला, सब को कूट छान कर ५—५ रत्ती की पुड़ियां बनायें, १ पुड़िया प्रातःकाल बकरी के दूध के साथ खिलाया करें।

यदि लड़के का कद ही छोटा रह जाता नजर आता हो तो उसको ऊंटनी का दूध निम्न लिखित विधि से पूरे २ साल तक पिलाना चाहिए, इससे कद बहुत बढ़ जायगाः—

प्रातः काल सेर भर दूध देगची में डाल कर आग पर गर्म रखें और उसमें २ तोला बादाम की गिरी, ४ माशा खाकसी ४ माशा तोदरी सुर्ख डालें और हर समय कड़छी हिलाते रहें ताकि मलाई न बनने पावे। जब आधा दूध रह जावे तो उतार कर ठण्डा करके एक ही बार या दो बार करके पिलायें, और खांड की बजाय शहद ३ तोला मिलाना चाहिए।

युवक किस प्रकार दुग्ध पान करें ?

नमकीन और मसालेदार वस्तुओं से मनुष्य का रुधिर खारी हो जाता है और उनको भांति २ की बीमारियां घेर सकती हैं, किन्तु यदि किसी बालक को छोटी ही अवस्था से नमक इत्यादि बिल्कुल न खिलायें, और केवल दूध फल और मेवे और साग या तरकारियां या बिना नमक के रोटी इत्यादि खिलाया करें तो उसके निकट कोई मरी रोग इत्यादि तो कभी आयेगा ही नहीं यहांतक कि यदि सर्प, बिच्छू, भिड़, मच्छर इत्यादि या कोई अन्य विषैला जन्तु उसे काट खाय तो उस मनुष्य के शरीर में अणुमात्र भी विषैला मादा प्रविष्ट न करेगा बल्कि कहते हैं कि काटने वाला जन्तु स्वयं ही मृत्यु को प्राप्त हो जायगा। इसलिए यदि कोई नवयुवक अपने मन को वश में करके नमक बिलकुल ही परित्याग कर दे और केवल दुग्ध व फल इत्यादि खाये तो उसके बाल भी चिरकाल तक काले रहते हैं। १५ वर्ष से ऊपर ४० वर्ष से नीचे वाले जवान लोग इस प्रकार दूध पीयें कि एक वार भोजन पच जाने से २ घण्टे बाद और दूसरी बार भोजन करने से ३—४ घंटा पूर्व।

उदाहरणार्थ यदि १० बजे प्रातःकाल भोजन करें तो गरिष्ट से गरिष्ट वस्तु २ बजे तक पच जायगी तब वह ३ या ४ बजे

सायंकाल के करीब जितना दूध पी सकते हैं पी लिया करें और फिर रात्रि में ८ बजे के बाद भोजन करें। प्रातःकाल भोजन से २—३ घण्टे पश्चात् दूध पिया जावे तो भी ठीक है, किन्तु रात्रि को सोते समय दूध पीने की आदत अच्छी नहीं इससे जवानों को स्वप्नदोष का भय है।

नौजवानों को गदही, बकरी, भैंस, घोड़ी, गौ व ऊंटनी का दुग्ध उपयोगी है। गो दुग्ध सब से उत्तम है। दूध ताज़ा हो, अन्यथा ३—४ उबाले देकर शीतोष्ण में मिश्री वा देशी खांड मिला कर पी लिया करें।

दूध कभी जल्दी २ मत पीओ और न बड़े २ घोंट ही भरो, बल्कि धीरे २ ठहर २ कर पीना चाहिए। एक गिलास दूध पीने में कम से कम ४—५ मिनट से कम न लगाओ। एक घोंट में उससे अधिक न आये जितना कि चाय के चमचा में आता है। जब दूध आमाशय में जाता है फट जाता है। उसका दही या पनीर बन जाता है। यदि अधिक परिमाण में जल्दी २ पीने के कारण एक ही वार मेदा में जाकर पनीर का ढेर लग जायगा तो उसको पचाने में मेदा की सारी शक्ति व्यय हो जायगी, किन्तु यदि छोटे २ घूंट देर २ के बाद अन्दर जांयगे तो वह छोटी २ फुटकी होंगी। इसको आमाशय सुगमता से हज़म कर लेगा।

दूध में कदापि फूंकें लगा २ कर मत पिओ, क्योंकि फूंक के साथ मनुष्य के अन्दर से कारबोनिक एसिड गैस निकल कर शामिल हो जाती है और दूध को हानिकारक कर देती है। दूध पर्दा ही में पीना उचित है, बीच बाजार और सर्व साधारण में न पीयें। इसमें कई लाभ हैं। यदि

दूध पान करते ही मल विसर्जन

की आवश्यकता प्रतीत होती हो तो निम्न लिखित में से कोई योग सेवन करें:—

(१) अनबुझा चूना २ तोला भर रात्रि को भेड़ के आध सेर कच्चे दुग्ध में भिगोयें। प्रातः काल चूना फूला हुआ पायेंगे। उसमें से तोला भर ले लें, और उसमें ३ माशा कहरुवा और १ माशा

अफीम मिला कर ८० गोलियां बनायें, १ गोली दुग्ध के साथ निगल लिया करें।

(२) शर्बती अकीक भस्म (अकीक भस्म विजलपरा में जिसको पंजाबी में इटसिट कहते हैं बहुत उत्तम तैयार होती है। इसका कल्क बनाकर कपरौटी चढ़ा कर भस्म करें) १रत्ती, फौलाद भस्म (फौलाद भस्म जामुन के रस में ४० दिन भिगोने से बनता है या तरबूज के रस में भी तैयार होता है) २ रत्ती मिला कर दूध पीने से हज़म होगा और दस्त न आवेंगे।

(३) यदि शरीर स्थूल हो तो भी दूध पीते ही मल विसर्जन की आवश्यकता प्रतीत होती है, ऐसे आदमियों को दूध खूब पका कर पीना चाहिए। कम से कम आधे से अधिक दूध जल जाय, बल्कि सेर भर का डेढ़ पाव रह जाय तो उतार कर किसी बड़े वर्त्तन में उलटें और ठण्डा करके पीयें। यदि मलाई न हज़म हो सके तो छान कर पीयें, तब तो कदापि किसी औषधि की आवश्यकता नहीं पड़ेगी, क्योंकि दूध जितना ही अधिक पकाया जाता है वह काबिज़ हो जाता है। बाज़ लोगों को इस बात का ज्ञान नहीं होता, वे समझते हैं कि अधिक औटाया हुआ दूध अधिक बलकारी होता है इसलिए इससे अधिक दस्त आने चाहिए, किन्तु यह बात गलत है, क्योंकि अधिक औटाने से दूध की आर्द्रता अर्थात् पानी सब जल जाता है, इस लिए वह अवश्य ही काबिज़ हो जाता है, हां मलाई निकाल देना उचित है।

यह भी विदित रहे कि किसी भी अवस्था के मनुष्यों को न तो बहुत ठण्डा और न ही बहुत गर्म २ दूध पीना चाहिये, क्योंकि बहुत ठण्डा पीने से मेदा की झिल्ली पर चिकनाई जम जाती है, इसलिए खुद कठिनाई से हज़म होता है और अधिक सेवन करने से आमाशय को भी खराब कर देता है और अधिक गर्म २ पीने से मसूढ़े की जड़ कमजोर हो जाती है, दांत समय से पहिले गिर जाते हैं और फेफड़े व हृदय कमजोर हो जाते हैं।

दूध पीने से वमन

या मतली हुआ करती हो या थूकें बहुत आती हों या वायु या गुड़गुड़ाहट इत्यादि की शिकायत पैदा हो तो निम्न लिखित योग सेवन करावें।

(१) लाइम वाटर (अर्थात् चूने का पानी) जिसके बनाने की विधि पहिले ही वर्णन कर चुके हैं, हर बार दूध के साथ ३ या ४ तोला मिला कर पीयें।

(२) सोडावाटर जिसमें उत्तम प्रकार की गैस भरी हुई हो, चौथाई भाग शरद ऋतु में मिलाया करें और गर्मियों में आधा बल्कि सम भाग मिला कर पी सकते हैं।

(३) सोहागा भुना हुआ २ रत्ती आध सेर दूध में मिला कर पी लिया करें। सोहागा को या तो बेल बूटी जिसको पंजाब में लेली कहते हैं, इसके पानी में भून कर काम में लावें, या अर्क मकोय में १० तोला भर सोहागा डाल कर अग्नि पर पकायें, अर्क जल जायगा और सोहागा फूल जायगा। हरे शाहतरे का पानी डाल कर सोहागा भून लें, तब भी अधिकतर सफेद होगा, सोहागा भूने हुए के साथ जितना दूध आप चाहें पच जायगा।

(४) हाथी सूंडी बूटी का अर्क भी २—३ रत्ती दूध में मिलाकर पीयें तो तत्काल ही दूध पच जाता है।

(५) निर्मली और चीता सम भाग चूर्ण करके सत बनायें और दूध में २ माशा सत मिला कर पी लिया करें। यदि

स्मरण शक्ति खराब हो।

अर्थात् बातें भूल जाती हों तो निम्न लिखित विधि से पका कर दूध पीने से स्मरण शक्ति बढ़ जाती है।

३ पाव दूध को अग्नि पर रखें, उस में दालचीनी, खूबकलां प्रत्येक ४ माशा, जंगली बेर की मींगी १ माशा तीनों को यवकूट कर के पोटली बना कर दूध में डालें, और हर समय दूध को हिलाते रहें ताकि मलाई न जमें। अग्नि भी बहुत मंद रहे, जब दूध आधा रह जाय तो उतार कर पोटली निचोड़ कर फेंक दें और दूध को २ गिलास या दो कटोरे लेकर उलट पुलट कर ठण्डा करें फिर उसे तीन तोला शहद देसी ताज़ा मिला कर पी लें, १५ दिन में बहुत लाभ पहुंचेगा॥

यह भी विदित रहे कि गर्म दूध को रख देने से ठण्डा कर के न पीयें, बल्कि दो बर्तनों में २ फुट की ऊंचाई से उलट पुलट

कर तत्काल ही ठण्डा (शीतोष्ण) करके पीना (जिस में कि बहुत झाग उभर आती है) बहुत ही गुणकारी है। इस प्रकार हवा में से आक्सिजन का अधिकांश भाग उस में मिल जाता है।

यदि नौजवान विद्यार्थियों का या सांसारिक मनुष्य को

धातु क्षीणता, स्वप्नदोष, शीघ्रपतन

की शिकायत पैदा हो तो निम्न लिखित औषधियों के साथ सेवन करें।

ऐसे रोगियों के लिए भैंस का ताजा दूध अत्यन्त गुणकारी है तथा कुतिया का दूध भी बहुत अकसीर है, बल्कि बिना किसी औषधि के ही धातु क्षीणता व स्वप्नदोष की अचूक औषधि है, और बहुत स्तंभक है किन्तु यह निषिद्ध दूध है, कोई पी नहीं सकता। योग निम्न लिखित हैं—

(१) प्रति दिन प्रातः काल एक छोटे बताशा में छिद्र कर के बड़ का दूध (बड़ के कोमल २ पत्तों का दूध लें) ८—१० बूंद डालें, और आध सेर भैंस के दूध में ४ तोला शहद मिलाकर प्रथम वह बताशा मुंह में लें, और खायें फिर दूध पी लें।

(२) श्वेत मूसली, गोन्द ढाक हर एक ४ तोला, करेला बीज की मींगी, बहुफली बूटी प्रत्येक २ तोला, सब को चूर्ण बना के ७—७ माशा की पुड़िया बनायें और एक पुड़िया रात को सोते समय दूध से खायें।

(३) रुई के फूल, गुलाबी छीजी बूटी, ब्रह्मडंडी प्रत्येक सम भाग, मात्रा ७ माशा, और भैंस का कच्चा दूध ४० तोला शहद ४ तोला के साथ प्रातःकाल खा लिया करें।

वृद्धों के लिए किस प्रकार का दूध उपयोगी है

जिन लोगों की अवस्था ७०—७५ वर्ष से अधिक की हो जावें। उनके लिए बच्चों की भांति ही दूध अधिक उपयोगी है और दूध भी बकरी या ऊँटनी का ही उत्तम है या गाय का, किंतु उनको भैंस या भेडी का दूध हज़म न होगा।

यदि वृद्धों की पाचन शक्ति बलवान हो तो उनको ताज़ा दूध में ८—९ माशा बादाम तेल मिला कर पिलाया करें।

यदि पाचन शक्ति निर्बल हो तो दूध के साथ रत्ती भर प्रवाल भस्म या तबकी हडताल भस्म खिलाना चाहिए।

प्रवाल मारने की यह विधि है कि उसको ८ दिन घीकुआर के रस में भिगो कर भस्म करलें, भस्म तैयार है।

हड़ताल तबकी पीपल की राख में मर जाती है।

यदि दूध बिल्कुल हजम न हो तो संखिया भस्म १–२ चावल से ताकत भी होती है और दूध भी बहुत हज़म होता है।

यदि कोई बूढ़ा पित्तज प्रकृति का हो तो उसके लिये दूध व चावल उत्तम भोजन है। यह भोजन करने से यदि पाखाना फौरन आजाता हो तो दूध ही में चावल पकाकर (खीर बनाकर) खिलाया करें, अर्थात् यदि पानी में चावल उबाल कर और फिर दूध और खांड मिला कर खिलायेंगे तो वे सारक होंगे और यदि केवल दूध ही में चावल पकाये जायं तो वे कोष्ठबद्धता कारक हो जाते हैं।

बूढ़ों को स्थूल या खशखश भून कर दूध में पका कर खिलाया करें तो भी उनकी शारीरिक अवस्था उत्तम दशा में रहती है।

कच्चा ताज़ा दूध पिलाना चाहें तो ऊंटनी का पिलायें, और उसमें खांड या मिश्री की बजाय शहद डालना उत्तम होगा।

बूढ़ों को दूध पीने से यदि पेट में वायु की शिकायत हो तो चाहिये कि शिलाजीत मिलाकर पिलाया करें वा सोंठ का चूर्ण ३ माशा पिलाया करें।

गूगल की धूंग भी देना गुणकारी है। यदि बूढ़ों को खांसी की शिकायत हो तो सत मुलैठी जूफा का चूर्ण दूध के साथ खिलाना चाहिये। अथवा लोहे की कोई वस्तु चन्द बार अग्नि में तपा कर दूध में बुझा कर पिलाया करें, तब भी कोई शिकायत न पैदा होगी।

नोट—बच्चों, लड़कों, नौजवानों और वृद्ध लोगों के उपरोक्त नियम के अनुसार स्त्रियां भी उसी अवस्था में, उसी विधि से दूध पीयें।

रोगों में दूध द्वारा इलाज

दूध में शरीर को पोषण करने वाले तथा जठराग्नि को स्थिर रखने वाले सब सार मौजूद हैं, क्योंकि दूध घास और अन्न का सार है जो कि पशुओं का आहार है। दूध पानी पनीर और घृत का संमिश्रण है। इसका जलांश वातज रोगों को दूर करने में अनुभूत है और शारीरिक रचना दोषों के शमन और उन्मादादि के लिये हितकर है, और दूध से पानी पृथक करने की कुछ विधियां हैं जो कि आयुर्वेदिक पुस्तकों में वर्णन की गई हैं। कभी २ अजा दुग्ध से और कभी २ गोदुग्ध से पानी पृथक करके प्रयोग में लाया जाता है और इस काम के लिये सिरका या सिकंजबीन, और कभी २ पनीर प्रयोग में लाया जाता है। और दूध उबलते समय थोड़ा सेंधा नमक भी डाला जाता है इससे वह फट जाता है। पित्तज व रक्तज रोगों में बेंत की लकड़ी से तथा कफज व वातज रोगों में अंजीर की लकड़ी से हिलाते हैं। लकड़ी बड़ी अंगुली के समान मोटी होती है किन्तु उसका सिर कुचल कर दातन की भांति बना लिया जाता है ताकि उसका प्रभाव दूध में पड़ सके। जब दूध जोश खाकर फट जाता है कपड़ा से छान शीतोष्ण जल पीने को देते हैं और आरम्भ में १० तोला से आरम्भ करके ४० बल्कि ६० तोला तक पहुंचाते हैं और चना के पानी में चावल पकाकर घृत से स्निग्ध कर खाने को देते हैं और आवश्यकतानुसार उसी दूध के पानी में शीरखिश्त ३ तोला डाल कर पिलाते हैं तो विरेचन (जुलाब) हो जाता है और बजाय शीर खिश्त के कभी अमिलतास का गूदा भी डाला जाता है और यदि केवल कद्दूबीज ४ तोला कूट कर दूध के पानी में मिलाकर छानकर पिलावें तो विरेचन भली भांति होता है। सिरका व सिकंजबीन की मात्रा वैद्य पर निर्भर है।

विदित हो कि इस काम के लिये बकरी या गाय ऐसी होनी चाहिये जिसके जनने के ४० दिन व्यतीत हुये हों, और

जवान हो तथा किसी रोग में ग्रस्त न हो न उसको खाने के लिए गाजर सलगम, शाहतरा और जौ का दलिया इत्यादि दिया जाय सायंकाल की अपेक्षा प्रातः काल का दूध गाढ़ा होता है। धारोष्ण दूध उत्तम होता है। बिना उबाले हुये उसी समय ताजा निकाला हुआ दूध पी जावें।

गोदुग्ध—गाय का दूध, मट्ठा, मलाई, घृत और छाछ रोगों के लिए सब से उत्तम है। यही नहीं बल्कि अधिकांश बीमारियों में विशेष कर गोदुग्ध, गोदधि, गाय का घृत मट्ठा व मलाई, गोमूत्र और गाय का गोबर सबको परस्पर मिलाकर सेवन करना वैद्यों ने उत्तम बतलाया है और इसका नाम पंचगव्य या सप्तगव्य रखते हैं। स्त्रियों को प्रसूत काल के पश्चात् इसे खिला कर स्नान कराते हैं और कहते हैं इससे शुद्धि खूब होती है।

भैंस के दूध—में गोदुग्ध की अपेक्षा घृत का अंश अधिक होता है किन्तु भैंस का दूध गोदुग्ध की अपेक्षा देर में पचने वाला और वातज है इसका संशोधक घृत और खांड है। थोड़ा घृत पिला देने से वायु नहीं पैदा होती।

बकरी का दूध—पतला, हल्का और शीघ्र पचने वाला है और जीर्ण रोगों में काम आता है, किन्तु इसके दूध में कुछ दुर्गन्धि आती है।

घोड़ी का दूध—अत्यन्त संशोधक और सर्दतर है। चेचक खाज, और क्षयी रोगों में अत्यन्त गुणकारी है, बल्कि इसका अधिक सेवन करने से चेचक का माद्दा दूर हो जाता है और चेचक निकलती ही नहीं। घोड़ी का दूध गधी के दूध के तुल्य है, यदि उत्पन्न होते ही आरम्भ में यह दूध बच्चे को पिलायें तो चेचक रोग से सुरक्षित रहता है।

ऊंटनी का दूध—जलोदर के लिये परम गुणकारी है। इसमें स्निग्धता कम होती है और अधिकांश शोथों को पचा देता है। जब पाचन में कोई दोष प्रतीत हो और जलोदर का भय दिखाई दे तो निम्नलिखित योग तैयार करके काम में लावें,

क्योंकि यह बहुत ही पाचक है। इससे उदरशूल और वायु को लाभ पहुंचता है, आमाशय और मस्तिष्क को बल प्राप्त होता है और क्लेद को भी हितकर है।

योग इसका यह है:—काला नमक, सेंधा नमक, सोंचर नमक, समुन्द्री नमक, आंवला, कृष्ण हरड़, सोंठ, पीपल, काली मिर्च प्रत्येक १-१ तोला, अजवायन व चित्रक प्रत्येक दो माशा, दालचीनी, लौंग, छोटी इलायची के दाने प्रत्येक ४ माशा, रूमी मस्तगी, ऊदजावित्री प्रत्येक ३ माशा, कूट पीस कर नीबू के रस से खमीर करके १ या दो माशा प्रति दिन प्रातः काल आध सेर ऊंटनी के दूध से खा लिया करें।

भेड़ का दूध—गर्म है। यदि ताज़ा २ दूध आध पाव या १ पाव पीयें तो आंतों से मल को निकाल देता है और दस्त खुलासा लाता है, मल के कारण होने वाले अतिसार को दूर करता है और संधिवात, पट्ठों की निर्बलता इसकी मालिश करने और सेंक देने से दूर होते हैं।

सुवरनी का दूध—प्रकृति इसकी सर्दतर है और राजयक्ष्मा रोग के लिये अत्यन्त हितकर है।

कुतिया का दूध—यदि क्षीर पाई बच्चों के मसूढ़ों पर लगायें तो दांतो को बिना कष्ट निकालें।

स्त्रियों का दूध—निद्राभाव, राजयक्ष्मा व शरीर की दुर्बलता, रक्तवमन और खांसी को हितकर है, इसमें थोड़ा कश्मीरी केशर व मिश्री मिला कर आंख में डालें तो आंख की श्वेतता दूर करता है। यदि श्वेत आंख वाले बच्चे को हबशी स्त्री का चालीस दिन तक दूध पिलायें तो बच्चे की आंखें काली हो जाती है।

बकरी का दूध—शोथ गले जिव्हा और मुख के छालों को हितकर है और उष्णता जनित कर्ण शूल को पिचकारी करने से दूर करता है। गोदुग्ध कपोल के रंग को सुन्दर बनाने के लिए उत्तम है।

दूध को सदैव घूंट २ पीना चाहिये ताकि लार अधिकता से उसमें मिलती रहे क्योंकि यह पाचन शक्ति में बहुत सहायक है।

यदि दूध पीने से उदर में वायु उत्पन्न हो तो दूध में थोड़ा सोंठ और घृत मिला कर पीवें, यदि पेचिश को दूर करना हो तो २ चावल अफीम दूध के साथ खिलायें और यदि दूध से दस्त आजाते हों और पचता न हो तो सुहागा भुना हुआ २ रत्ती खिला कर फिर दूध पिलायें या दूध में लोहपत्र अग्नि में तप्त करके बुझायें और मिश्री मिला कर पिलायें या गोदन्ती भस्म (चूना में बनाई हुई) २ रत्ती दूध में डाल दें। गोदुग्ध में अर्क गुलाब मिलाकर पिलायें तो भी पेचिश को दूर करता है।

दूध की सेवन विधि (रोगों में)

प्रथम विधि—ज्वर और खांसी, रक्तपित्त व उन्माद, शिरः-शूल, मूत्राशय रोग, पांडु रोग, पेचिश, अर्श, स्त्रीरोग के लिये तथा शरीर की पुष्टि व मैथुन शक्ति बढ़ाने के लिये, आयु तथा बुद्धि की वृद्धि और हृदय के लिये सर्वोत्तम औषधियों में से है:—

खाकसी (खूबकलां) उत्तम प्रकार १ तोला को पानी से धोकर साफ करके एक चीनी के प्याले में रख कर इसके ऊपर कपड़ा बारीक मलमल या खासा इत्यादि का बांध कर कपड़ा पर मिश्री का चूरा बिछा कर उस पर दूध दुहें ताकि दूध मिश्री सहित छन कर प्याला में जावे, दूध की मात्रा आध सेर हो और मिश्री की ४ तोला। इसको प्रातः काल सेवन किया करें और भोजन इसके ३—४ घण्टा बाद खायें, किन्तु लघु और शीघ्र पचने वाला भोजन चाहिए।

द्वितीय विधि—जोकि हृदय मस्तिष्क व यकृत के लिये पौष्टिक व आनन्द दायक है तथा आमाशय व यकृत प्लीहा के संशोधन में हितकर है:—

केशर कश्मीरी उत्तम ६ रत्ती, जूफा खुश्क ६ माशा, चूर्ण

करके प्रति दिन यही तोल प्रातः काल धारोष्ण गोदुग्ध में मिश्री मिला कर इच्छानुसार सेवन करें।

तृतीय विधि—जो कि अर्श व सदैवी कोष्ठबद्धता व प्रकृति की रुक्षता के लिये हितकर है:—

४ तोला गाय का मक्खन पिघला कर और ताज़ा गोदुग्ध २४ तोला और अनार का पानी व सेव का पानी ६–६ तोला मिला कर पी लिया करें।

चतुर्थ विधि—जोकि वाजी करण और रक्त शोधक है तथा वातज रोगों और पुराने उपदंश के लिये हितकर है:—

एक जवान व तन्दुरुस्त बकरी को जौ के चोकर आध सेर या ३ पाव भिगोये हुये में शिंगरिफ रूमी का चूर्ण २ माशा छिड़क कर खिलाया करें और मदार पत्र, शाहतरा पत्र, बड़ पत्र, लाला पत्र, कीकर पत्र, बेरी पत्र में से बकरी को खिलाया करें, प्रातः सायं जंगल में ४–५ मील बकरी को घुमाया भी करें, और उस बकरी का दूध ताज़ा २ निकाल कर ४–५ तोला शहद मिला कर पी लिया करें, ४० दिन में लाभ होगा।

पांचवीं विधि—जोकि दिल, दिमाग के लिये उपयोगी है और वाजीरकण है:—

गोदुग्ध ४० तोला, पानी ४० तोला, शतावर २ तोला गोखरू १ तोला, श्वेतचन्दन चूर्ण ४ माशा, छोटी इलायची १ माशा, ईरानी केशर १ माशा यव कूट करके पोटली बनाकर डालें और धीमी आंच पर पकायें जब पानी जल जावे तो नीचे आग से उतार कर पोटली निकाल कर फेंक दें और दूध में मिश्री मिला कर पी लिया करें।

छठी विधि—जो कि स्त्रियों के श्वेत प्रदर के लिये अकसीर है:—

नागौरी असगन्ध १ तोला पीस कर ३ पाव ऊंटनी दूध में डाल कर पकावें, जब आधा दूध रह जावे तो नीचे उतार कर रख लें और रात्रि को सोते समय पिलाया करें, २१ दिन में पूरा आराम आजायगा।

यूनानी पुस्तकों में लिखा है:—दूध सूक्ष्म वस्तु है और हर प्रकार के आन्तरिक मल को धो डालने की उसमें पूर्ण शक्ति है और दूषित पित्त को शमन करने की उत्तम औषधि है।

दूध रस को उत्तम बनाता है और शरीर को हर प्रकार की शक्ति प्रदान करता है। शहद मिला कर पीवें तो हर प्रकार के आन्तरिक घावों के मल को धो डालता है और उनमें अफारा उभार उत्पन्न करता है। दूध से रुधिर अच्छा पैदा होता है, अन्न सार भी इसमें पूरा होता है। यदि कोई मनुष्य समस्त अन्न और फल मेवे परित्याग कर दे और केवल दुग्ध पान करे—जैसा कि हिन्दुस्तान के बहुत से योगी फकीर केवल दूध ही पीते हैं—तो उनकी शक्ति बनी रहती है।

दूध से मस्तिष्क भी बढ़ता है, विशेषकर स्त्रियों के दूध से दिमाग का जौहर बहुत बढ़ जाता है। दूध ऐसी वस्तु है जो पाचन स्वयं पाचक है, तात्पर्य यह है, कि इसमें कच्चापन नहीं है, और इसमें कच्चापन हो क्यों कर सकता है जब कि इसकी उत्पत्ति स्वयं रुधिर से है *। और बहुत कुछ पचने के बाद दोबारा संशोधन हो कर दूध हुआ है बल्कि अब जिस समय इस पर गर्मी पहुंचेगी और आमाशय की गर्मी दूध को हज़म करना चाहेगी बहुत शीघ्र उसको रुधिर की ओर फेर लायेगी. अतः क्या अच्छी बात है जो एक हकीम यूनिस ने कही है

---

* तमाम युनानी हकीमों और डाक्टरों ने दूध को रुधिर का अंश माना है। वे लिखते हैं कि जब शुद्ध रुधिर छाती में प्रविष्ट होता है तो उस स्थान की गिल्टियों के प्रभाव से श्वेत रंग का हो जाता है, किन्तु हमारी सम्मति में यह बात ठीक नहीं हो सकती, क्योंकि यदि दूध शुद्ध रुधिर ही हो तो प्रति दिन २—४ सेर बल्कि १०—१५ सेर तक रुधिर जब किसी तन्दुरुस्त जानवर का निकले तो वह अवश्य मर जावे। हम पहिले इस पर लिख चुके हैं हमारी सम्मति में दूध रस से बनता है। और ईश्वर ने भोजन का एक सूक्ष्म जौहर सफेद व स्वादिष्ट रत्न बनाया है।

करके प्रति दिन यही तोल प्रातः काल धारोष्ण गोदुग्ध में मिश्री मिला कर इच्छानुसार सेवन करें।

तृतीय विधि—जो कि अर्श व सदैवी कोष्टबद्धता व प्रकृति की रुक्षता के लिये हितकर हैः—

४ तोला गाय का मक्खन पिघला कर और ताज़ा गोदुग्ध २४ तोला और अनार का पानी व सेव का पानी ६–६ तोला मिला कर पी लिया करें।

चतुर्थ विधि—जोकि वाजी करण और रक्त शोधक है तथा वातज रोगों और पुराने उपदंश के लिये हितकर हैः—

एक जवान व तन्दुरुस्त बकरी को जौ के चोकर आध सेर या ३ पाव भिगोये हुये में शिंगारिफ रूमी का चूर्ण २ माशा छिड़क कर खिलाया करें और मदार पत्र, शाहतरा पत्र, बड़ पत्र, लाला पत्र, कीकर पत्र, बेरी पत्र में से बकरी को खिलाया करें, प्रातः सायं जंगल में ४–५ मील बकरी को घुमाया भी करें, और उस बकरी का दूध ताज़ा २ निकाल कर ४–५ तोला शहद मिला कर पी लिया करें, ४० दिन में लाभ होगा।

पांचवीं विधि—जोकि दिल, दिमाग के लिये उपयोगी है और वाजीरकण हैः—

गोदुग्ध ४० तोला, पानी ४० तोला, शतावर २ तोला गोखरू १ तोला, श्वेतचन्दन चूर्ण ४ माशा, छोटी इलायची १ माशा, ईरानी केशर १ माशा यव कूट करके पोटली बनाकर डालें और धीमी आंच पर पकायें जब पानी जल जावे तो नीचे आग से उतार कर पोटली निकाल कर फेंक दें और दूध में मिश्री मिला कर पी लिया करें।

छठी विधि—जो कि स्त्रियों के श्वेत प्रदर के लिये अकसीर हैः—

नागौरी असगन्ध १ तोला पीस कर ३ पाव ऊंटनी दूध में डाल कर पकावें, जब आधा दूध रह जावे तो नीचे उतार कर रख लें और रात्रि को सोते समय पिलाया करें, २१ दिन में पूरा आराम आजायगा।

यूनानी पुस्तकों में लिखा है:—दूध सूक्ष्म वस्तु है और हर प्रकार के आन्तरिक मल को धो डालने की उसमें पूर्ण शक्ति है और दूषित पित्त को शमन करने की उत्तम औषधि है।

दूध रस को उत्तम बनाता है और शरीर को हर प्रकार की शक्ति प्रदान करता है। शहद मिला कर पीवें तो हर प्रकार के आन्तरिक घावों के मल को धो डालता है और उनमें अफारा उभार उत्पन्न करता है। दूध से रुधिर अच्छा पैदा होता है, अन्न सार भी इसमें पूरा होता है। यदि कोई मनुष्य समस्त अन्न और फल मेवे परित्याग कर दे और केवल दुग्ध पान करे—जैसा कि हिन्दुस्तान के बहुत से योगी फकीर केवल दूध ही पीते हैं—तो उनकी शक्ति बनी रहती है।

दूध से मस्तिष्क भी बढ़ता है, विशेषकर स्त्रियों के दूध से दिमाग का जौहर बहुत बढ़ जाता है। दूध ऐसी वस्तु है जो पाचन स्वयं पाचक है, तात्पर्य यह है, कि इसमें कच्चापन नहीं है, और इसमें कच्चापन हो क्यों कर सकता है जब कि इसकी उत्पत्ति स्वयं रुधिर से है *। और बहुत कुछ पचने के बाद द्वारा संशोधन हो कर दूध हुआ है बल्कि अब जिस समय इस पर गर्मी पहुंचेगी और आमाशय की गर्मी दूध को हज़म करना चाहेगी बहुत शीघ्र उसको रुधिर की ओर फेर लायेगी. अतः क्या अच्छी बात है जो एक हकीम यूनिस ने कही है

---

* तमाम युनानी हकीमों और डाक्टरों ने दूध को रुधिर का अंश माना है। वे लिखते हैं कि जब शुद्ध रुधिर छाती में प्रविष्ट होता है तो उस स्थान की गिल्टियों के प्रभाव से श्वेत रंग का हो जाता है, किन्तु हमारी सम्मति में यह बात ठीक नहीं हो सकती, क्योंकि यदि दूध शुद्ध रुधिर ही हो तो प्रति दिन २—४ सेर बल्कि १०—१५ सेर तक रुधिर जब किसी तन्दुरुस्त जानवर का निकले तो वह अवश्य मर जावे। हम पहिले इस पर लिख चुके हैं हमारी सम्मति में दूध रस से बनता है। और ईश्वर ने भोजन का एक सूक्ष्म जौहर सफेद व स्वादिष्ट रत्न बनाया है।

(वह बूअलीसीना लिखता है) इसके बाद इस पर शंकायें की गई थीं, चूंकि दूध का प्रभाव कुछ शीतलता की ओर है अतः कफज प्रकृति को हानि पहुचाता है, इसलिए कि उनकी गर्मी दूध को शुद्ध रुधिर को फेर लाने की शक्ति नहीं रखती, शरीर की शक्ति दूध का पानी पचने के पूर्व उसको अपनी ओर खेंचती है, इसलिये कि दूध की कैफियत रुधिर के समीप है और इसी कारण से जिन लोगों की प्रकृति गर्म खुश्क हो उनको दूध अधिक लाभ पहुंचाता है, किन्तु उनके आमाशय में पित्त अधिक मौजूद न हो।

मनुष्यों की प्रकृतियां दूध के लिए इतनी भिन्न २ हैं जिनके कारण मालूम नहीं हो सकते। जो मनुष्य दूध पीयें उनको उचित है कि थोड़ी देर चुपचाप शांति से रहें ताकि दूध उनके आमाशय में खराब न हो जाय और गति या अशान्ति की गर्मी से खट्टा न हो जाय किन्तु दूध पीने के बाद तत्काल ही सोने की तथा कोई अन्य वस्तु खाने की आज्ञा नहीं है जब तक कि दूध आमाशय से उतर न जाय। वृद्धों की प्रकृति युवाओं की अपेक्षा—जिनकी प्रकृति गर्म है—दूध के लिये अधिक अनुकूल हैं, इस लिये कि उष्ण प्रकृति वाले युवाओं के आमाशय में दूध की प्रवृति पित्त की ओर हो जाती हैं। तरावत पहुंचाने और रुक्षता जनित शुष्क खाज को दूर करने के कारण जो विशेष कर वृद्धों के शरीर में उत्पन्न होती है उनके लिए यह हितकर हैं, किन्तु वृद्धों को दूध शहद मिला कर पिलाना उचित है ताकि वह इसके पाचन में सहायता दे।

दूध का सेवन जब आरंभ किया जाता है तो अधिकतर पहिले पहल दस्त आते हैं जिससे अन्त्रियों के मल निकल जाते हैं। इसके पश्चात् फिर दूध शरीर को स्थूल बनाता हैं और सारे अवयवों में फैलता है दूध बादी भी है किन्तु उबालने पर वह दोष दूर हो जाता है।

दूध दो वस्तुओं का संमिश्रण है। एक वस्तु सारक है, वह इसका पानी है और दूसरा कोष्ठवद्धता कारक है वह इसका पनीर है।

दूध देर में पचने वाली वस्तु है और यह आमाशय से देर में उतरता है। शहद इसका संशोधन कर देता है, और इस लिये अधिक शरीर तत्त्व बनाता है। खट्टा दूध अपक्व दोष उत्पादक है पकाया हुआ दूध और विशेष कर जो पकाते २ गाढा हो जाता है अधिक काबिज है, क्योंकि पानी उसमें से जल जाता है जोकि विरेचक भाग है।

हर प्रकार का दूध सुद्दह उत्पन्न करता है विशेष कर यकृत में सिवाय ऊंटनी का दूध या उन जानवरों का दूध जो ऊंटनी जैसी खुराक खाते हैं। चूंकि इसमें स्निग्धता कम होती है इस लिए सुद्दह नहीं उत्पन्न होती।

दूध उन मवादों को, जो आंतरिक अवयवों पर गिरते हैं और अपनी तेज़ी के कारण इन अवयवों को हानि पहुंचाते है, हितकर है, क्योंकि दूध उन मवादों को शक्ति हीन कर देता है, व मवाद को धो डालता है जो कि पानी से धोने की अपेक्षा कहीं उत्तम है, क्योंकि दूध के पानी में संशोधन की जो शक्ति है वह साधारण जल में नहीं है और उन मवादों की अवस्था में इस प्रकार परिवर्तन कर देता है कि उन मवादों की ऐसी अवस्था के अनुकूल हो, इसके उपरान्त इसमें जो भोजन तत्व है उसके द्वारा आंतरिक अवयवों और खराब दोषों के मध्य ऐसी फिसलन पैदा करता है कि वह दोष इस अवयव से मिलने नहीं पाता कि उस में प्रविष्ट कर सके जैसे चिकने वर्तन में खराब चीजें कुछ प्रभाव नहीं करती हैं।

जिन लोगों के शरीर के अन्दर से रक्त प्रवाह किसी कारण से होता हो उनको दूध हानि पहुंचाता है। आंतरिक झिल्लियों के लिये दूध अनुकूल नहीं है और बकरी का दूध अन्य जानवरों की अपेक्षा अधिक हानि पहुंचाता है, इस लिये कि बकरी बहुधा वही पत्तियां चरती है जो क़ाबिज़ हैं।

भेड़ी का दूध बक़री के दूध से विरुद्ध है और कोई रुचिकर वस्तु नहीं है।

दूध बहुत ही शीघ्र अपने असली जौहर में परिवर्तित होजाने वाला है, विशेष कर पित्त की ओर इसकी प्रवृत्ति शीघ्र हो जाती है। खराब दूध से बढ़ कर हानिकारक वस्तु मनुष्य के लिये दूसरी नहीं है।

गधी के दूध में पानी अधिक होता है और सूरनी का दुग्ध पानी वाला भी है और कच्चा भी।

वसंत में जो दूध पैदा होता है उसमें शरद ऋतु की अपेक्षा जलांश अधिक होता है। इसी प्रकार उन जानवरों का दूध जो अनूप देश और उन स्थानों का घास चरते हैं जहां पानी भरा हुआ हो, जल वाला होता है इस लिये कि वसंत की वनस्पतियों में शहर की अपेक्षा जलांश अधिक होता है और जिस क़दर सरदी करीब होती जाती है, दूध में गाढ़ापन बढ़ता जाता है। अधिक उत्तम वही दूध है जो हेमंत और शिशिर के मध्य काल में पैदा हो, किन्तु इसमें भय इस बात का होता है कि पीने के बाद गर्मी की ओर प्रवृत्ति हो जाय परन्तु वसंत में इस बात का भय नहीं होता।

गोदुग्ध में घृत की अधिकता होती है और भेड़ी के दूध में पनीर भी अधिक होता है और घृत भी और ऊंटनी के दूध में घृतांश कम है, इसके बाद घोड़ी के दुग्ध में, इसके बाद गधी के दूध में, इसी लिये गधी का दूध आमाशय में फट कर पनीर नहीं बनता और ऊंटनी के दूध में नमक अधिक है इस लिये कि यह खटाई की प्यारी होती है, और इसका दूध रोगों में सब प्रकार के दूधों से उत्तम है। तो भी यह भी कहा गया है कि ऊंटनी का दूध आमाशय में और पेट के ऊपरी भाग में अन्य जानवरों की दूध की अपेक्षा अधिक ठहरता है।

यह भी जानना आवश्यक है कि दूध गुणों में भेद उसी पशु की जाति के भेदानुसार भी होता है और उसकी आयु पर भी यह भेद निर्भर है। देखना होगा कि छोटी आयु का पशु है या कठिन मांस वाले या मोटे जानवर का दूध है या दुबले का, श्वेत पशु का है या किसी और रंग के जानवर का।

कई चिकित्सकों के कथनानुसार श्वेत रंग के पशु का दूध स्थूलता उत्पन्न करता है, ऐसे लोगों को जो अपनी गर्म शुष्क प्रकृति के कारण निर्बल हो गये हों। उन लोगों के शरीर में स्थूलता उत्पन्न करने का कारण यह है कि तरी उत्पन्न करता है व दोषों को पहिले ही निकाल देता है, इसलिये शरीर में आहार ठीक हो जाता है और जो दूध से गाढ़ा चक्का बन गया हो वह बहुत ही शीघ्र लोगों को मोटा कर देता है।

दूध का पानी छांई और दागों पर लेप करने से इन्हे दूर कर देता है, और कभी पिलाने से भी लाभ पहुंचाता है।

शोथ व फोड़े फुंसी—बहुधा ऐसा होता है कि जिनके शरीर में शोथ, फोड़, फुंसी, तर व खुश्क खुजली हो दूध पीने से आराम हो जाता है किन्तु यदि उनके शरीर में कोई ऐसी वस्तु न हो जो दूध को खराब कर दे और उसको पित्तकारक बना दे जिन लोगों के शरीर में आन्तरिक शोथ हो उनको दूध हानिकारक है।

घाव—दूध भीतरी घाव को शोधन करता है अर्थात् उनमें से मवाद इत्यादि को धोकर साफ कर देता है और उनका पोषण करता है। यदि उनके स्वभाव में कोई दूध की विरोधिनी वस्तु न हो और न ऐसी चीज़ हो कि दूध की प्रवृत्ति पित्त की ओर हो ऐसी दशा में रोगी को दूध से बहुत लाभ पहुंचेगा। दूध का पीना हरड़ के साथ तर खारिश को हितकर है।

ज्ञान तंतुओं के पट्ठों को दूध हानिकारक है और उन लोगों को जिनको पट्ठों के रोग हुये हो, विशेष कर जब कि यह रोग सरदी से हों।

दूध उस स्मृति नाश की उत्तम दवा है जो खुश्की से पैदा हो। परन्तु दांतों को हानि पहुंचाता है और उनकी जड़ों को खा लेता है और मसूढ़ों में गढ़ा डाल देता है और उनको पृथक २ कर देता है, विशेष कर यदि ठण्डी प्रकृति का दांत हो, और मसूढ़ों को ढीला कर देता है इस लिये ठण्डी प्रकृति वालों को चाहिये कि दूध पीने के बाद शहद या सिकंजबीन की कुल्ली करें।

लेकिन गधी के दूध के विषय में सब चिकित्सकों की यह सम्मति है कि यह दांतों और मसूढ़ों के लिये बहुत लाभदायक है यदि इससे कुल्ली की जाय तो उनको मजबूत कर देता है।

जिन लोगों के सिर में पीड़ा हो और जिनके कान गूंजते हों ऐसे बीमारों को दूध अनुकूल नहीं आता, दूध पीकर सोना उन लोगों को अधिक हानिकारक है।

सत्य तो यह है कि जितने आदमी ऐसे हैं कि जिनके मस्तिष्क आदि निर्बल हैं उनको दूध हानि पहुंचाता है।

नेत्रों के लिये—अधिक दूध पीना दृष्टि मांद्य और रतौंधी पैदा करता है, किन्तु यदि दूध नेत्रों में डाला जाय तो नेत्र पीड़ा को लाभ पहुंचाता है, और तेज मवाद को जिसका प्रवाह आंख की तरफ है गुणकारी होगा। और खुश्की या रूक्षता जो आंख में हो उसको भी दूर कर देगा तथा आंखों में दूध का दुहना नेत्र विकार को दूर करता है।

श्वास रोग पर—गधी का दूध खांसी और राजयक्ष्मा और रक्त वमन को विशेष लाभदायक है। अमिश्रित और मिश्रित दोनों प्रकार से।

भेंड़ी का दूध रक्त वमन को बहुत हितकर है। फेफड़े के घावों की दवाइयों में और यक्ष्मा की औषधियों में यह दूध पड़ता है। दूध का गंडूष कंठ शोथ गले के जखमों आदि के लिये गुणकारी है, किन्तु जिसको कफ दोष से हो उसको हानिकारक है।

ऊंटनी का दूध श्वास को आराम देता है। दूध आमाशय आदि से अधिक छाती को लाभदायक है। स्त्री का दूध तो यक्ष्मा के लिए अक्सीर माना गया है।

कोठा—दूध यकृत में सुद्दा पैदा करता है। दूध का पानी पीलिया के लिए हितकर है। बकरी और ऊंटनी का दूध जलोदर के लिए गुणकारी है और यही प्लीहा के लिए भी लाभदायक है।

बकरी का दूध एरंड तेल के साथ सेवन करने से आन्तरिक शोथ को लाभ पहुंचता है। और विशेष कर वह दूध जो बच्चा जनने के बाद फौरन लिया जाय जिसको पेवसी कहते हैं आमाशय में वायु पैदा करता है।

जिस मनुष्य को प्लीहा या यकृत सम्बन्धी कोई रोग हो अर्थात् जिसमें सूक्ष्म भोजन की आवश्यकता हो उसको दूध हानि पहुंचाता है। हां ऊंटनी का दूध प्लीहा और यकृत के रोगों के लिए बहुत लाभदायक है।

ऊंटनी का दूध जलोदर को बहुत लाभ पहुंचाता है विशेष कर यदि उपवास करके पीया जाय, भोजन की चाह बढ़ाता है, और प्यास पैदा करता है।

खट्टा दूध बहुत देर में पचता है और इससे कच्चे दोष पैदा होते हैं, किन्तु जो आमाशय स्वभावतः गरम हों, या किसी अस्थायी कारण से उसमें उष्णता आ गई हो, वह खट्टे दूध को हज़म भी कर लेता है और लाभ भी पहुंचाता है। मक्खन निकाले हुए दूध को पीने से खट्टी डकार नहीं आती हैं।

माउलजवन (दूध का पानी) पित्त का विरेचक है और आकाशबेल के साथ वात को दूर करने वाला है। दूध पथरी पैदा करता है। उबाला हुआ दूध जिसका जलांश जल गया हो रक्तातिसार को बंद करता है।

ऊंटनी का दूध ऋतु स्रावक है। गाय का चक्का दही पित्तज अतिसार के लिए बहुत अच्छी चीज़ है।

ताजा दुहा हुआ दूध कुरूह (घावों) के लिए पिचकारी किया जाता है और वाजीकरण होता है, अंत्रि में आनाह पैदा करता है। हर एक दूध जो गाढ़ा हो, परिणाम शूल को और पथरी पैदा करता है, विशेष कर पेवसी दही।

दूध से मैथुन की प्रवृत्ति होती है यहां तक कि खट्टा दूध भी यही गुण रखता है। और दही उन लोगों को जिनकी प्रकृति उष्ण है तरी पैदा करता है प्रायः पेट को नर्म करता है। और वायु भी पैदा करता है; विशेष कर घोड़ी का दूध

ऊंटनी का और गधी का, इस के बाद गाय का फिर बकरी का। जिस दूध में जलांश कम हो यदि अधिकता से पीया जाय कि हजम न हो वह दस्त लाता है, और नमक इसके दस्तावर होने में सहायक होता है और दूध के पानी के विरेचक होने में भी नमक सहायक होता है लेकिन उबाला हुआ या जिस दूध को लोहे को तपा कर बुझाने से गरम किया हो ऐसा दूध अवश्य कब्ज़ पैदा करता है।

दूध अंत्रियों की खराश को लाभ पहुंचाता है। खट्टा दूध पकाने के बाद पित्त और रुधिर के अतिसार को हितकर है। ऊंटनी का दूध बवासीर को लाभ पहुंचाता है। जब दूध को गुदा शोथ पर या उसके घाव पर लेप की तरह लगावें तो बहुत लाभ पहुंचावेगा और जो पीड़ा उन अवयवों में पैदा होगी उस में शांति होगी।

ज्वर—बकरी और गधी का दूध क्षयी रोग की उत्तम दवा है। खट्टा दूध बहुधा तपेदिक को दूर करता है। परन्तु यदि भली भांति इसका घृत निकाल लिया जावे तब और ऐसा हो कि शीघ्र हज़म हो सके।

उन पशुओं का कि जिनका दूध गाढ़ा होता है, ताज़ा दुहा हुआ दूध प्रायः ज्वरों में प्रयोग नहीं किया जाता है। ज्वर रोगी को चाहिये कि वह इसके निकट तक न जाय।

दूध में पानी अधिकता से मिला कर राई या मूली बीज के साथ विष खाये हुये आदमी को पिलायें तो अधिकता से वमन होने पर उसका विषैला मादा खारिज हो सकता है।

बहुत ही अद्भुत और उपयोगी योग जो विशेष कर दूध से सम्बन्ध रखते हैं

मस्तिष्क निर्बलता के लिये—

(१) किसी पत्थर की कुंडी में शहद डाल कर उस में एक दो चावल सोना घिस कर ऊपर गाय का दूध दुह कर पीयें। शहद का वजन २ तोला हो और दूध १० छटांक हो।

यह बहुत ही आनन्द दायक है और मस्तिष्क का पौष्टिक योग है। सोना कुन्दन वाला हो जिसके वर्क (पत्र) बनाये जाते हैं।

(२) गर्मी से यदि शिर पीड़ा होती हो तो आध सेर दूध में ३ तोला इमली एक घंटे तक भिगोवें। इमली को गर्म पानी से धोकर भिगोना चाहिये, फिर उसे आग पर औटायें जब दूध फट जाय तो पनीर फैंक दें और वह दूध का पानी मिश्री डाल कर प्रातः काल पी लिया करें। ३-४ दिन के इस्तेमाल से हर प्रकार की गर्मी का दर्द कई वर्ष का पुराना भी जाता रहेगा।

(३) बकरी के ताज़ा दूध में तोला या डेढ़ तोला तक खशखश का तैल मिला कर प्रातः काल पीयें।

(४) २ माशा श्वेत चन्दन घिस कर दूध में मिला कर देशी मिश्री आवश्यकतानुसार मिला कर पीयें।

(५) यदि कब्ज़ की भी शिकायत हो तो गाय के आध सेर दूध में ४ तोला शीर खिश्त और ३ तोला देशी खांड मिला कर पीयें।

(६) कफज शिरःशूल हो या सर्दी से सिर में पीड़ा हो तो ऐसे मकान में बैठें जहां हवा बिल्कुल न लग सके और गर्म २ दूध से मल कर सिर को खूब धोयें फिर बहुत सा गर्म पानी डाल कर स्नान करें, फौरन ही पीड़ा बंद हो जायगी।

(७) रात को सोते समय गर्म दूध के साथ ३ माशा शिलाजीत और ४ माशा सोंठ मिला कर खा लें। अथवा गर्म दूध में १॥ तोला बादाम तैल मिला कर पीयें।

अर्धावभेदक।

(१) अर्थात् यदि आधा शीशी की पीड़ा हो तो चाहिये कि ३ दिन रात रोगी अन्य प्रकार की अनाजी खुराक छोड़ दे और केवल दूध और जलेबियां खाए। प्रातः सायं १ समय १० छटांक दूध और पाव भर जलेबियां जवान आदमी को काफी हैं। गरम २ दूध में डाले और खूब ठण्डा करके खाय। प्रायः कई सालों की आधा शीशी दूर हो जाती है।

(२) सिरस बीज की मींगी का चूर्ण ४ माशा गाय के ताज़ा कच्चे दूध में इच्छानुसार मिश्री मिलाये और चूर्ण फांक कर दूध पी लिया करें, दो तीन दिन में आराम आ जायगा।

अपस्मार रोग।

यदि ऊंटनी के ३ पाव ताज़ा दूध में सिरका अंगूरी ४ तोला मिला कर आग पर जोश दें, जब दूध फट जाय तो उतार कर छान कर पनीर फैंक दें और पानी में ६ तोला शर्बत जूफा मिला कर प्रति दिन प्रातः काल हर रोज़ सुबह को निराहार पी लिया करें और रोटी दोनों समय मुरब्बा बादाम के साथ खायें तो २ सप्ताह में अवश्य लाभ पहुंचेगा।

सन्निपात के लिये

भैंस या भेड़ का दूध लें और उसमें उड़द का आटा गूंध कर तवे पर तिल का तैल लगा कर रोटी पकायें। एक तरफ रोटी खूब पक जाय और दूसरी तरफ कच्ची रहे। फिर गरम २ रोगी के सिर पर बांधें, कुछ देर में होश आ जायगी।

फिर उसको गाय के शीतोष्ण दूध में ३ माशा जदवार का चूर्ण मिला कर पिलायें। भोजन बहुत ही पौष्टिक और शीघ्र पचने वाला खिलायें। दूध के साथ जदवार हर ६ घंटे के बाद देते जावें।

नकसीर फूटे

तो बकरी के आध सेर कच्चे दूध में ४ तोला शर्बत चंदन और बरफ डाल कर पिलायें।

और दूध में बरफ डाल कर सिर धोयें तथा नस्य की भांति भी दूध का व्यवहार किया करें।

तथा ३-४ दिन लगातार रात को सोते समय गाय का या घोड़ी का दूध लें और उसको जोश देकर ठण्डा करके उसमें आवश्यकतानुसार मिश्री मिलायें और भुनी हुई लाल फिटकरी का चूर्ण १ माशा खाकर दूध पी लें, तो पूर्ण विश्वास है कि नकसीर न फूटेगी।

नेत्र पीड़ा।

धुनी रूई के फोये भेड़ के दूध से लतपत करके रात भर आंखों पर रक्खें, दूध की चन्द बूंद आंखों के भीतर भी जाने दें और दूध आध सेर में ४ तोला गोघृत वा १½ तोला रोग़न बादाम मिला कर पीयें भी। स्त्रियां गाय के दूध की बालाई फाया पर लगा कर आंखों पर बांधती हैं। वे पहले आंखों में कोई दवाई भी डाल लेती हैं।

लड़की वाली स्त्री के दूध में पीत हरड़ बीज की मींगी घिस कर नेत्र पीड़ा वाले की आंख में डालें तो शीघ्र आराम आ जायगा।

कर्ण पीड़ा—ऊंटनी के दूध में सम भाग अंगूरी सिरका और बीसवां भाग खालिस हींग मिला कर शीतोष्ण कानों में डाला करें।

बधिरता—गधी के दो सेर दूध में रतजोत दो तोला, पाषाण भेद, ३ तोला मिला कर रात को दही जमावें, प्रातः काल विलो कर मक्खन निकालें और उसको गर्म करके घी बना लें, प्रातः सायं दो बूंद कानों में डाला करें तो बहरापन दूर होजावेगा।

दन्त पीड़ा—गधी या घोड़ी के आध सेर दूध में दो तोला प्याज बीज पका कर शीतोष्ण से गंडूष करें।

अथवा ऊंटनी के दूध में अमचूर मिला कर जोश दें और उसका पानी निकाल कर उसमें बायबिडंग काबुली पका कर गंडूष करें। शीतोष्ण ही से गंडूष करना चाहिये शीघ्र दर्द दूर हो जायगा।

चेहरे के हर प्रकार के दाग

मुंहासे और छाइयां आदि के चिन्ह भी दूध से दूर हो जाते हैं। रंग बहुत ही सुन्दर निकल आता है। चेहरा चमकदार हो जाता है। स्त्री या गधी या भैंस का दूध पकायें, जब तीसरा भाग रह जाय रात को सोते समय गाढ़ा लेप करके सुबह को गरम दूध ही से मुंह धोया करें।

अथवा दूध में बकायन बीज का चूर्ण घोल कर रात को चेहरे पर लेप करके सुबह को गरम पानी या दूध से धोयें।

अथवा गरम दूध में निम्नलिखित औषधियों का चूर्ण कपड़े से छना हुआ मिला कर रात को लेप करके सुबह को चेहरा धोयें तो चेचक के दाग भी उड़ जायंगे (लेकिन दाग बहुत गहरे न हों)

चूर्ण का योग—करमली का बीज, जरावन्द, पठानी लोध, राई, कृष्ण ज़ीरक, गारीकून, निरबसी, हस्तीदन्त का चूरा सब को सम भाग लेकर, और कश्मीरी केशर चौथाई वज़न मिला कर दूध इतना डालें कि गाढ़ा लेप हो जाय। सुबह को चेहरा दूध ही से धोना चाहिये।

कंठमाला—यदि आध सेर दूध में (दूध भैंस का हो) आध सेर पानी और ३ तोला अमिलतास का गूदा और दो तोला जौ की भूसी (छान) मिला कर जोश देकर गंडूश करें तो कंठमाला की फुंसी फूट जायगी।

—या भैंस के दूध में तूत की कोमल २ पत्तियां पकायें और गंडूष करें।

—या व्हेल मछली का दूध जो विलायती बकसों में बंद मिलता है उसको सम भाग जल में मिला कर उबाल कर गंडूष करें तब भी कंठमाला का फोड़ा फूट कर रोग दूर हो जाता है।

पीलिया—यदि प्रति दिन प्रातः काल आध पाव शूकरी का दूध लें और उसमें ४ तोला शर्बत अनार या काबुली अनार या काबुली अनार का पानी मिलायें और उसके साथ ३ माशा श्वेत सोडा फांक लिया करें तो १० दिन में पीलिया दूर हो जाता है। भोजन शीघ्र पचने वाला खाना चाहिये। मादक वस्तुओं से परहेज़ आवश्यक है।

यकृत निर्बलता वालों को—ऊंटनी का दूध नित्य प्रातः काल १० छटांक, देशी शक्कर आवश्यकतानुसार मिला कर २१ दिन तक पीने से तन्दुरुस्ती हासिल होती है।

हृदय निर्बलता के लिये—घोड़ी या गधी का दूध उपरोक्त विधि से सेवन करें, तब भी गुणकारी है या उसके साथ ६ माशा ब्रह्मी बूटी का चूर्ण भी फांक लिया करें, तो भी बहुत लाभ पहुंचायेगा।

तथाच—रूमी मस्तगी असली, वहुफली चूर्ण ३—३ माशे छोटी इलायची के दाने; गोल मिर्च १—१ माशा, शर्बती अकीक भस्म ४ रत्ती, चांदी पत्र ६ अदद सब को बारीक करके दो तोला शहद में मिला कर चाट लिया करें। और ऊपर से भैंस या गाय का ताजा दूध पी लिया करें। हृदय के लिए यह बहुत पौष्टिक है। तथा धातु क्षीणता और स्वप्नदोष के लिए भी बहुत गुणकारी है। भूख को पैदा करता है तथा मन को प्रसन्न भी रखता है।

आमाशय की निर्बलता के लिए—ऊंटनी का दूध बहुत ही गुणकारी है। यदि ऊंटनी का न मिले तो बकरी ही का दूध निम्नलिखित चूर्ण के साथ सेवन करें। ऊंटनी का हो तो मात्रा १० या १२ छटांक हो। बकरी का आठ या नौ छटांक ताजा २ कच्चा ही हो। हां बकरी का गरम करके ठण्डा किया हुआ भी हो सकता है और बजाय खांड के या तो नमक मिलाकर पीयें, अथवा शहद वा शर्बत तूत मिलाना चाहिएः—

चूर्ण का योग—चोबचीनी का चूर्ण, दालचीनी, पीत हरड़ की छाल, चीता के बीज प्रत्येक २ तोला, बड़ी इलायची के दाने, आंवलासार गंधक शुद्ध, भंग धुली हुई, प्रत्येक ३ माशा, सब का चूर्ण करके १५ पुड़ियां बनाएं एक पुड़िया प्रतिदिन प्रातःकाल दूध के साथ खायें। मादक वस्तुओं से परहेज करें।

नोट—आंवलासार को शुद्ध करने की यह विधि है कि एक पतीला में २ सेर दूध (पतीला ४ सेर दूध वाला हो) डालें, ऊपर झरझरा कपड़ा बांध दें। इस पर ४ तोला आंवलासार का चूर्ण बिछावें। ऊपर अभ्रक का टुकड़ा या एक ही तखता रख कर कोयले सुलगा कर रक्खें। आंवलासार जितनी पिघल कर मोतियों की तरह नीचे दूध में गिर पड़ेगी, वह निकाल कर काम में लाएं, वही शुद्ध है।

आमाशय में चिकनाई जम गई हो—या आमाशय की झिल्ली पर मैल जम गई हो तो निम्नलिखित जुलाब लेना चाहिए। तमाम खराबी इस जुलाब से दूर हो जायगी।

जुलाब की विधि—एक बड़ा सा इन्द्रायन का फल ताजा लावें किन्तु पका हुआ पीले रंग का हो, और इन्द्रायन के ऐसे पेड़ से लें जिसमें कम से कम २० फल और लगे हुए हों। या ८—१० तो अवश्य हों, क्योंकि यदि एक वृक्ष में केवल दो चार ही फल इन्द्रायन के हों तो उनका असर विषैला या बहुत तीक्ष्ण होता है।

इस तुम्बे को बीच से दो रुपये भर गोल काट लें और उससे तमाम गूदा निकाल फैंकें। फिर इसमें बकरी का दूध खुद अपने हाथ से दुहें। इसके बाद वही टुकड़ा उतारा हुआ ऊपर रख कर चारों ओर कच्चा सूत लपेट कर ऊपर पाव भर वजन आटा गूंध कर लपेटें। फिर गरम राख में दो घंटे तक रख दें, तत्पश्चात निकाल कर वह दूध पी लें और चलते फिरते रहें। एक घण्टा दूध पीने के बाद, दस्त आने शुरू होंगे और १५ तक आ जाएंगे। यह याद रहे कि जब तक बहुत आते रहें न तो चारपाई पर लेटें और न पानी ही छूएं। जब तबीयत हलकी हो जाय और यह विश्वास होजाय कि आमाशय की चिकनाई धुल चुकी है तो हाथ पैर ठण्डे पानी से धोकर मूंग चावल की बनी हुई खिचड़ी खालें। दस्त बन्द हो जायेंगे यदि ग्रीष्म ऋतु हो तो चंदन का शर्बत भी पिया जाता है।

एक अन्य अद्‌भुत इलाज

(जिसको कि एक संन्यासी ने बताया था)

पीत हरड़ के बीज की मींगी ३ तोला पपीता एक तोला, दोनों को खूब बारीक करके खरगोश के १० तोला दूध में खरल करें, और मलमल के टुकड़े पर मरहम की तरह फैला कर पेट पर चिपकाये। एक घण्टा बाद दस्त शुरू हो जायंगे और जितनी देर तक पेट पर लगाये रहेंगे दस्त आते रहेंगे। जब दस्त बन्द करना चाहें तो उतार कर ठण्डे पानी से वह स्थान

घोवें। हर आयु के आदमी को अच्छी तरह दस्त आ जाते हैं, किन्तु दूध पीने वाले बच्चों और छोटी आयु के लड़कों के लिए यह बहुत ही गुणकारी है। मात्रा थोड़ी होनी चाहिए।

बवासीर वाले को गोदुग्ध हर प्रकार से उपयोगी है। गाय की छाछ अर्थात् लस्सी पीना भी उत्तम है। यदि वादी ववासीर हो तो रात को सोते समय गरम २ दूध के साथ १॥ माशा गूगल और दो माशा करंजुवे की मींगी १० दिन तक खिलायें।

बवासीर खूनी हो तो कच्चे दूध में आवश्यकतानुसार मिश्री मिला कर प्रति दिन प्रातः सायं भोजन से पहले ६ मासे समुद्रशोष का चूर्ण फांक लिया करें, मदिरा, गर्म मसालों बल्कि कुछ दिन तक नमक से भी परहेज रक्खें तो उत्तम है।

बवासीर खूनी के लिए गाय के कच्चे दूध के साथ निम्नलिखित चूर्ण भी अत्यन्त गुणकारी सिद्ध होगा। किन्तु इसमें सुरमा होने से बिना चिकित्सक की राय के न वर्तना चाहिये।

छोटी इलायची के दाने, कृष्ण सुरमा, आंवलासार गंधक शुद्ध, प्रत्येक १॥ माशा, वंशलोचन ३ माशा, यह एक ही खुराक है। १० पुड़िया ऐसी ही बनालें।

दर्द गुर्दा—यदि गुर्दे में दर्द हो तो भैंस के १॥ पाव गरम दूध में १॥ तोला बादाम तैल और ३ तोला देशी खांड मिलायें, और उसके साथ ३ माशा पीपल की दाढ़ी का चूर्ण फांक लें फौरन आराम आ जायगा।

तापतिल्लि के लिये—आध सेर ऊंटनी के दूध में प्रति दिन प्रातः काल ४ तोला शहद मिलायें और उसके साथ ४ माशा उसका चूर्ण खायें।

या गधी के दूध पाव भर के साथ दो रत्ती निर्मली और ४ रत्ती हींग भुनी हुई का चूर्ण फांक लिया करें।

मधुमेह में—प्रति दिन प्रातः काल आध सेर कच्चे गोदुग्ध में शक्कर वगैरह कोई मीठी चीज़ न डालें और उसके साथ ३ माशा बादाम की मींगी का कल्क फांक लिया करें कल्क वह हो कि जिससे बादाम तैल निकाल लिया गया हो और केवल फोक रह गया हो।

पथरी या शकर आने—की बीमारी हो तो संगयसब १ माशा को चूर्ण करके प्रतिदिन प्रातःकाल बकरी के कच्चे दूध में इच्छानुसार मिश्री मिला कर फांक लिया करें। दूध का वज़न आध सेर तक हो।

श्वेत कुष्ट के लिए—प्रति दिन प्रातःकाल ६ माशा चोब चीनी का चूर्ण बकरी के दूध के पानी डेढ़ पाव में ३ तोला शहद मिलाकर फांक लिया करें। पानी इस तरह लें कि बकरी का दूध ९ या १० छटांक आग पर रक्खें और जब उबाल आवे खट्टे अनार का पानी छटांक भर डाल दें, फिर जब फट जावें तो उतार कर छान कर पानी ले लें और पनीर फेंक दें या जी चाहे तो शरीर पर पनीर की मालिश करके स्नान किया करें। दो मास लगातार लगाने से दाग दूर हो जांयगे।

आतशक—रसकपूर, दारचिकना, जमालगोट के बीज की मींगी, नीला थोथा, संखिया प्रत्येक २ माशा, सब को ४ सप्ताह लगातार हथिनी के दूध (न मिले तो गधी के दूध में ६ सप्ताह खर्ल करें) में खरल करें, और सबकी ३०० गोलियां बनायें एक गोली प्रातः १ गोली रात को सोते समय पाव भर बकरी के दूध में २ तोला शहद मिला कर निगल जाया करें। हर प्रकार का आतशक ८ दिन में दूर हो जायगा, किन्तु दवाई लगातार दो मास तक सेवन करते रहें, ताकि फिर यह बीमारी पैदा न हो।

इसमें मदिरा मांस लाल मिर्च, और तैल की वस्तुएं न खायें। दिन को सोना भी बर्जित है।

नपुंसकता के लिये—मालकंगनी सेर भर, अकरकरा, दालचीनी, धतूरा के बीज, श्वेत घूंघची बीज की मींगी, लवंग फूलदार, रामपत्री, जावित्री प्रत्येक ४ तोला कश्मीरी केशर एक तोला, कस्तूरी १ माशा, प्याज का पानी २ सेर, कनेर पुष्प का रस आध सेर, अदरक का पानी आध सेर।

यवकूट करने वाली औषधियों को यव कूट कर, फिर उसको देग में डाल दे, आठ सेर पानी डाल कर धीमी आंच पर पकायें। जब २ सेर पानी रह जाये उतार कर छान लें, फोक को फैंक दें और पानी को ६ सेर भैंस के दूध में डाल कर रात को दही

जमायें प्रातः काल बिलो कर मक्खन बना के उसका घृत निकाल कर शीशी में भर लें।

प्रति दिन प्रातः काल यह घृत ६ माशा ऊंटनी के दूध आध सेर में डाल कर मिश्री इच्छानुसार मिला कर पी लिया करें, और रात को सोते समय इन्द्रिय पर इसी घृत की मालिश भी नियमानुसार किया करें। नहाना धोना वर्जित नहीं है, किन्तु ······को ठण्डे पानी से न भीगने दिया करें, अर्थात् खूब मज़बूत लंगोट बांध कर स्नान किया करें। उस्तरा दूसरे तीसरे दिन जरूर इस्तेमाल किया करें ३ सप्ताह में जरूर लाभ पहुंचेगा।

दस्त आ रहे हों—तो आध सेर बकरी के कच्चे दूध में लोहे का २ सेर वज़न का बाट ८ बार अग्नि में अंगारा सा करके बुझा कर पिलाने से बंद हो जायंगे।

ईंट और पत्थर से बुझाया हुआ भी इसी तरह काबिज़ हो जाता है।

दूध के साथ निम्नलिखित चूर्ण खाने से हर प्रकार के दस्त बंद हो जाते हैं:—

अनबुझा चूना, पत्थर का कोयला, कहरुबा, गिले अरमनी, गुलनार, प्रत्येक २—२ तोला श्वेत चंदन चूर्ण, बिसफायज प्रत्येक १४ माशा, भंग पत्र, गोंद बबूल प्रत्येक ५ माशा, अफीम १ माशा, सबसे पहिले अफीम और चूना को खरल करें, चूना फौरन अफीम को खा जायगा, फिर बाकी औषधियां डाल कर चूर्ण बनायें और २—२ माशा की पुड़िया बना लें ४—४ घण्टे बाद १ पुड़िया पाव भर दूध से खिलाया करें।

सोज़ाक—बकरी या गधी के पाव भर दूध को डेढ़ पाव पानी और ५ तोला शर्बत चन्दन मिला कर प्रातःकाल और दोपहर को और शाम को दिन में दो तीन बार (इतना ही प्रतिवार) पीयें, और दूध प्रतिवार कच्चा ताज़ा ही लिया करें, तो जलन इत्यादि सब दूर हो जाती है, और नया सोज़ाक दूर हो जाता है।

पुराना सोज़ाक (कुर्हह) हो तो दूध में २ माशा चन्दन तैल, और १ माशा सर्द चीनी का तैल डाला करें और उसके साथ ६ रत्ती बङ्ग भस्म * खा लिया करें, १०—१२ दिन में पूरा आराम आ जायगा।

गर्भस्राव रक्षक—जिन स्त्रियों को गर्भपात हो जाता हो उनको प्रति दिन प्रातःकाल गोदुग्ध के साथ निम्नलिखित दो गोलियां खिलाया करें, दूध ताजा २ कच्चा ही दें, और उसमें देशी खांड इच्छानुसार मिलाया करें। दूध का वजन ६ या ८ छटांक का होना चाहिए। गर्भ के तीसरे मास से आरम्भ करें, और बच्चे के पैदा होने तक देते जावें।

गोली का योग यह है—ब्रह्मदण्डी, गोरखमुण्डी, नागकेशर, प्रत्येक २० तोला गावजबां पुष्प, कपास के फूल प्रत्येक ६—६ तोला, रूमी मस्तगी, गोंद ढाक, द्रोनज, अकरवी प्रत्येक १—१ तोला सब को कूट कर कपड़े से छान कर तुलसी के हरे पत्तों का रस निकाल कर दस दिन तक खरल करके जंगली बेर बराबर गोलियां बनायें। गोलियां छाया में सुखा कर शीशी में सावधानी से रख लें। मादक वस्तुयें, मैथुन और गरिष्ट भोजन से परहेज़ रहें।

शुक्रमेह व स्वप्नदोष—भैंस के आध सेर कच्चे दूध में नित्य प्रातःकाल ४ तोला शर्बत गुलाब मिलाकर ७ माशा काहू फांक कर ऊपर से दूध पी लिया करें, २१ दिन में रोग दूर हो जायगा।

वा वैसे ही दूध के साथ प्रतिदिन बहुफली का चूर्ण ६—७ माशा फांक लें तब भी धातु क्षीणता व स्वप्नदोष की शिकायत दूर हो जाती है किन्तु बहुफली की फलियों का ही चूर्ण होना चाहिए।

---

* बङ्ग भस्म इस प्रकार बनायें कि दो तोला बङ्ग के दुअन्नी २ भर बारीक और पतले पत्रे बनायें और आध सेर बबूल पत्र का कल्क बना कर दो बड़े २ ऊपलों के बीच वह कल्क और बङ्ग भस्म के पत्र रख कर ऊपर नीचे २० सेर ऊपले रख कर अग्नि दें, बस भस्म तैय्यार है।

स्त्रियों का प्रदर रोग—इसके लिए प्रतिदिन रात को सोते समय निम्न लिखित चूर्ण ५ माशा गर्म दूध के साथ खिलाया करें, दूध भैंस या गाय का आध सेर तक हो, और आवश्यकतानुसार मिश्री भी उसमें मिलाया करें।

चूर्ण का योग—असगन्ध नागौरी, हंसराज, गोंद ढाक, प्रत्येक २ तोला, तोदरी सुर्ख ३ तोला, बारीक करके २१ तोला मिस्री मिला लिया करें।

दूध की वस्तुएँ

(१) दूध का मक्खन

मक्खन बनाने के बहुत तरीके हैं। हमारे देश में प्रायः यह रिवाज़ है कि दूध गर्म करके जमा कर दही बना दिया जाता है, तत्पश्चात् दही को बिलोकर मक्खन निकाल लेते हैं, यह तरीका हिन्दुस्तान के लिए बहुत उपयुक्त है कारण यह है कि एक तो इसतरह मक्खन ज्यादा निकलता है, दूसरे दही छाछ और फोक इत्यादि काम में आ जाते हैं और हमारी पाकशालाओं में ये तीनों चीजें कई प्रकार की भाजियों और तरकारियों के काम आती हैं।

योरोप निवासी लोग इस तरीके से काम नहीं लेते कारण यह है कि यह उनकी अवस्था के अनुकूल नहीं, क्योंकि वे दही छाछ इत्यादि तो खाते ही नहीं थे (अब रिवाज़ होने लगा है) इस लिऐ वे या तो कच्चे या अध कच्चे उबले हुए दूध को बिलो कर मक्खन निकाल लेते हैं। इस तरकीब से मक्खन निकाल लेने के बाद दूध भी फिर खाने योग्य रहता है। कुछ कुछ चाय कहवा में डाल दिया जाता है, कुछ खुद पीते या कुत्तों को तो जरूर पिला देते हैं या नौकरों इत्यादि को दे देते हैं।

कच्चे दूध की अपेक्षा गर्म किए हुए दूध में से मक्खन ज्यादा निकलता है, किन्तु दोष इसमें यह है कि गर्म दूध मक्खन निकाल लेने के बाद व्यवहार करने योग्य नहीं होता, केवल कुत्तों को पिलाने योग्य रहता है, लेकिन यदि कच्चे दूध से

मक्खन निकाला जाय तो यद्यपि मक्खन कम निकलता है, किन्तु दूध हर प्रकार से काम आ सकता है, पी भी सकते हैं, और चाय इत्यादि में तो भली भांति मिला सकते हैं।

जो सज्जन दूध को जोश देकर देशी तरीके से दही जमा कर मक्खन निकालना पसंद करते हैं वह उबलते हुए दूध में प्रति सेर १ रत्ती के हिसाब से केशर कश्मीरी डाल दिया करें तो मक्खन का रंग बहुत ही उम्दा हो जाता है।

दही जमा कर मक्खन निकालना हो तो देशी रई (मथानी) से बढ़ कर और उम्दा व सस्ती कोई कल नहीं हो सकती।

जिन दिनों में बहुत जाड़ा पड़ता है उन दिनों सुबह के समय दही विलोते समय थोड़ा गरम पानी डालना चाहिए नहीं तो मक्खन कम और देर से निकलेगा। ऐसे ही जिन दिनों में गरमी ज्यादा पड़ती है उन दिनों में कई बार ठण्डे पानी के छींटे देने पड़ते हैं। आज कल तो हर जगह बर्फ मिल सकती है अतः यदि बर्फ का पानी डालें तो मक्खन जम कर उम्दा निकलेगा।

जिस बर्तन में दही विलोया जाय उसे न हिलने देने की ग़रज़ से पाओं के तालुओं से न रोकना चाहिए, क्योंकि तालुओं की गरमी से मक्खन पिघल जाता है, अतः इस बर्तन को जमा कर रखने के लिए एक लकड़ी की घड़ौंची बनवाई जाय, जैसा कि बहुधा जमींदारों के घरों में इस मतलब के लिए होती है। सख्त गरमियों में बाज़ वक्त वर्तन को ठण्डे पानी के अन्दर रखने और बरफ का पानी या बरफ के टुकड़े विलोने के वर्तन में डालने की आवश्यकता प्रतीत होती है ताकि मक्खन आसानी से बंध जावे। जब बर्फ नहीं मिलती तो रात के रक्खे हुए सुराही या घड़े का ठण्डा पानी डालते हैं। मक्खन निकालने के बाद उसे ठण्डे पानी से धोकर और साफ करके किसी बहुत ही साफ बर्तन में पानी भर कर डाल देना चाहिए।

यदि मक्खन को अधिक दिनों तक रखना अभिप्रेत हो तो खूब साफ करने के बाद उसमें प्रतिसेर १ तोला देसी या लाहौरी नमक मिलावें। ऐसे मक्खन को रोज़ाना सुबह को ठण्डे पानी से धोना चाहिए, और नमक मिलाना है तो हाथ से न मिलायें बल्कि केवल दयार की लकड़ी या बांस के चिमचे और लोहे की चौड़ी छड़ी से यह काम लें। जाड़े के दिनों में एक ही वार नमक मिला कर मक्खन को चीनी या शीशे के वर्तन में या डबलटीन के बकस में बंद करदें तो दो मास तक बिगड़ने नहीं पाता।

मक्खन बनाने की एक और तरकीब भी पुस्तकों में पढ़ी जाती है, जिसे प्रायः यूरोपियन लोग काम में लाते हैं वह यह है कि दूध को चौड़ी गहरी और फैली हुई तस्तरियों में भर कर कमरा में अलमारियों पर बराबर २ रख देते हैं जाड़ों में ३६ घण्टे और गरमियों में २४ घण्टे इसे रक्खा रहने देते हैं। इतने समय में बालाई ऊपर आ जाती है, और दूध नीचे बैठ जाता है लेकिन यह दूध किसी काम का नहीं रहता बाज़ यह कहते हैं कि दूध को तश्तरियों में केवल २१ घण्टे रहने देते हैं। इतने समय में जितनी बालाई ऊपर आ जाती है, उसे उतार लेते हैं बाकी दूध और कामों में आ जाता है। वज़ह यह है कि केवल १२ घण्टे में दूध में ग़िज़ाईयत बाकी रह जाती है। बालाई को उतार २ कर नित्य चीनी के बड़े प्याले या मर्तबान में जमा करते जाते हैं तीसरे चौथे दिन बिलो कर मक्खन निकाल लेते हैं, ताज़ा बालाई का मक्खन जल्दी खट्टा हो जाता है।

कच्चे दूध को यदि तस्तरियों में भर कर अलमारियों में रखा जाय तो बालाई कम निकलेगी, और यदि उसे अच्छी तरह उबाल कर और तस्तरियों में भर कर अलमारियों में कमरे के अन्दर रक्खा जावेगा तो बालाई ज्यादा निकलेगी। अलमारियां बन्द न हों केवल ऊपर नीचे तख्ते हों और चारों तरफ से बिल्कुल खुली रहे। यह अलमारियां बहुत थोड़े दामों में मिल सकती हैं दायें बायें दो खड़े तख्ते होते हैं इन तख्तों में ३—४

तख्ते डेढ़ २ दो दो फुट की दूरी पर ऊपर से नीचे तक फंसा देते हैं।

अमेरिका में अधिकतया दूध की अलमारियों में रख कर बालाई निकाली जाती है। और उस बालाई से मक्खन तैयार किया जाता है। दूध की तश्तरियां अलमारियों में ऐसे कमरा के अंदर रक्खी जाती हैं कि जिनकी हरारत ६० या ६२ दर्जे से अधिक नहीं होती। इन तश्तरियों को ३६ घंटे रखने के बाद बालाई उतारी जाती है। बालाई उतारने के बाद उसे ऐसे ही कमरों में जिनकी ६० से ६२ दर्जे तक हरारत हो २४ घण्टों तक रखते हैं। तत्पश्चात् बिलो कर उसका मक्खन बना लिया जाता है। यदि बालाई ज्यादा गर्म या ज्यादा खट्टी होती है तो बिलोते समय उसमें झाग उठने लगती है इस दशा में फौरन ठण्डे पानी के छींटे दिए जाते हैं। जाड़ों में जिन दिनों ज्यादा ठण्ड होती है, बिलोते समय जब देखते हैं कि मक्खन नहीं निकलता तो खूब गर्म पानी के छींटे देते हैं।

यह बात छिपी न रहे कि वह ताज़ा बालाई जो कच्चे या उबले हुए दूध से कलों के द्वारा निकाली जाती है या दूध को अलमारियों में रख कर उतार ली जाती है, रंग रूप और स्वाद में उस बालाई की भांति नहीं होती जो कि दूध को कड़ाहियों में डाल कर और चूल्हे पर रख कर धीमी आंच से पकाने से उतरती है या मिट्टी के बर्तन में दूध को धीमी (ऊपलों की) आंच पर औटाने से निकलती है। यह कलों और अलमारियों की बालाई ठीक ऐसी ही होती है कि जैसा गाढ़ा दूध या जैसे दही में थोड़ा पानी डाल कर गाढ़ा २ छान लिया जाय। इस पतली और ताज़ा बालाई को यूरोपियन लोग स्टावरी इत्यादि के साथ खाते हैं।

जाड़ों में थोड़ी देर के बाद यही गाढ़ी होकर दही की तरह जम जाती है। गरमियों में बर्फ इत्यादि से इसे जमा लिया जाता है ख्याल ऐसा किया जाता है कि भारतवर्ष के लोग इसे बिल्कुल नापसंद करें, क्योंकि इस प्रकार की बालाई का स्वाद भी ऐसा होता है कि जब तक अभ्यस्त न होजाय अच्छा नहीं मालूम

होता। खट्टी बालाई तो केवल मक्खन बनाने के काम की होती है। हमारी रबड़ी विलायती यंत्रों की ताज़ा बालाई से हज़ार दर्जे उत्तम और स्वादिष्ट होती है। यह दूध को नर्म आंच पर गाढ़ा करने से बनती है।

अंगरेज़ों में बालाई अलग करने की छोटी बड़ी कलें अब बहुत अधिकता से बन गई हैं, इनमें कच्चा या उबाला हुआ दूध डाल दिया जाता है। कल के पहिए को घुमाने से थोड़ी ही देर में बालाई अलग होकर एक नलकी द्वारा एक तरफ बरतन में गिरने लगती है। दूध दूसरी नलकी से दूसरी तरफ के पात्र में गिरने लगता है। ठण्डी हवा लगने या ठण्डी जगह में रखने से यह बालाई और ज्यादा गाढ़ी होकर जम जाती है। इसी बालाई को हाथ की रई या कल में बिलोने से फौरन मक्खन बन जाता है गोया यही बालाई मक्खन के रूप में परिवर्तित हो जाती है। इस दूध से दही जम सकता है, क्योंकि इसमें अभी कुछ गिज़ा-ईयत होती है इसलिए गर्म करके पीने में भी कोई हानि नहीं।

मक्खन का व्यवहार

देसी तरीके से जो मक्खन दही से निकाला जाता है वह ताज़ा २ मक्खन बहुत गुणकारी है। यह तमाम इन्द्रियों की शक्ति प्रबल करता है। दूध पीने वाले लड़कों, जवान स्त्री और पुरुषों और बूढ़े आदमियों सब के लिए एक उत्तम वस्तु है।

दुग्ध पीने वाले बच्चों को ४ से ८ मासे तक मक्खन कूज़े की मिश्री बारीक १ तोला लेकर और थोड़ी श्वेत मिरच, छोटी इलायची के दाने बारीक करके मिला कर चटाया करें, तो कमज़ोर, दुबले पतले शरीर वाले बच्चे मोटे ताज़े होजाते हैं।

८ साल से १५ साल तक की आयु के लड़कों को दूध पीने वाले बच्चों से दुगना और तिगुना तक इसी तरकीब से खिलाया करें।

जवान आदमी को यदि निर्बलता या धातु क्षीणता इत्यादि की शिकायत हो तो हर रोज़ सुबह को ३ तोला मक्खन २ तोला बादाम की मींगी, २ तोला शहद थोड़ा सोहागा भुना हुआ मे

छोटी इलायची के दाने और ६ चांदी पत्र और २ स्वर्णपत्र मिला कर चटनी सी बना कर खिला दिया करें। १५—२० दिन तक लगातार सेवन करावें, तो उनको बहुत कुछ लाभ प्राप्त होंगे।

बूढ़ों को भी मक्खन बहुत लाभ दायक है, लेकिन काली मिर्च, सोंठ और नमक मिला कर खायें ताकि पच जाया करे।

शाही केश तैल

सरदियों में ताज़ा मक्खन ३ तोला मंगावें और बड़े २ दो थाल चीनी या शीशे के लेकर एक थाल में चौथा भाग मक्खन फैलायें और उसके ऊपर चमेली या मोतिया के ताजे फूल एक पाव फैलायें। फिर एक चौथाई मक्खन बिछायें, फिर फूल, इसी प्रकार चार तह मक्खन की और चार ही फूलों की लगा कर ऊपर दूसरी थाली उल्टी कर दें और ३ दिन के लिए मकान के भीतर रख दें। इसके पश्चात् एक बड़े खुले चूल्हे में आग जलाएं। जब उसकी दीवारें और नीचे की जमीन अच्छी प्रकार तप जावे तो सब अग्नि बाहर निकाल दें और वहां उन थालों को रख दें। एक घण्टा पश्चात् ऊपर का थाल उठालें तो नीचे वाली में तेल होगा इसको छान लें।

ध्यान के साथ ऊपर से छानें ताकि फूलों का सब फुजला और छाछ इत्यादि निकल जावे। यह तेल बहुत उत्तम और मस्तिष्क पौष्टिक और बड़ा सुगन्धित होता है। दूध में कश्मीरी केशर मिला कर मक्खन लिया गया हो तो यह तेल रंगीन भी होगा और सिर पर लगाने से हर प्रकार से लाभदायक और रुचि कर साबित होगा।

कच्चे दूध का मक्खन

यह मक्खन गर्भिणी स्त्रियों और खुश्क खांसी वालों को अति लाभकारी है तथा तपेदिक और सिल के रोगियों के पैरों के तलवों की इससे मालिश कर दें तो उनकी हरारत भी कम हो जाती है।

स्त्रियों को दो तोला मक्खन में दो तोला देशी खांड और एक माशा मिरचही मिला कर प्रति दिन खिलावें तो बच्चा सुरक्षित पैदा होगा। खुश्क खांसी वालों को २ माशा लहसूड़ियों

की चटनी, २ माशा काकड़ासिंगी और १ तोला शीर खिशत मिला कर दो या तीन तोला मक्खन खिलाया करें। जिनको नकसीर फूटती हो उनको २ तोला मुरब्बा सन्दल के साथ दो या तीन तोला मक्खन खिलायें। कान में दर्द हो तो सिरका बराबर मिला कर शीतोष्ण करके एक दिन में तीन चार बार कुछ बूंदें टपकाया करें।

घृत

घृत से तात्पर्य गाय के दूध का दही जमा कर उसके निकाले मक्खन से जो घी बनाये उससे है। यह घी बिलकुल पीले रंग का होता है। बहुत उत्तम स्वादु, खुशबूदार और मनोरंजक होता है।

गोघृत से बढ़कर अन्य किसी पशु के दुग्ध का घी उत्तम नहीं होता।

भैंस के दूध का घी श्वेत होता है। घी मक्खन को गरम करने से बनता है। उत्तम घृत बनाने में केवल आग देने का भेद होता है। बार का इलाका जिसको पंजाबी (नहरों के निकलने से पूर्व) जंगली लोगों का इलाका कहा करते थे उत्तम घी के लिए प्रसिद्ध है। वहां की स्त्रियां जब मक्खन को खूब गरम कर लेती हैं उस समय उसमें प्रति सेर एक तोला के हिसाब से गंदम का छान (आटे की सूढी, छान बुरा) डालती हैं और वह जब भुन कर नीचे बैठ जाता है तब आग पर से उतार कर ठंडा करके कपड़े से छान कर मट्टी के चिकने बरतनों में भर लेती हैं। ऐसा घी २-३ साल खराब नहीं होता।

दुकानदार लोग धीमी आग पर पिघलाते हैं क्योंकि अगर आग अन्दाजे से अधिक होजावे तो घृत जल जाता है (कुछ न कुछ अवश्य जल कर कम हो जाता है) अगर अधिक उष्णता पहुंचाई जावे तो उसकी रंगत लाल सी हो जाती है और स्वाद कड़वा सा हो जाता है।

सब से अच्छी विधि यह है कि नरम आग पर किसी खुले (कड़ाही इत्यादि) बरतन में घी को पिघलावें । कुछ देर के बाद आग उठती है जो शनैः २ आप ही बैठ जाती है फिर घी में सनसनाहट पैदा होती है उस समय शनैः २ चमचा हिलाना चाहिए ताकि ऊपर रही झाग नीचे बैठ जावे बरतन के नीचे जो कुछ बैठ जावे उसको हिलाना नहीं चाहिए । साफ घी को दूसरे बरतन में आहिस्ता से उलट देना चाहिये ।

अगर घी के सम्बन्ध में यह सन्देह हो कि वह देर तक रक्खा रहा है संभव है खराब हो गया हो अथवा यदि बाज़ार या किसी जगह से मोल लिया जावे और उसके उत्तम होने में संदेह हो तो यह अच्छा है कि उसे मध्यम अग्नि पर रख कर गरम कर लिया जावे। आग पर रखने से पूर्व उसमें एक कटोरा दूध, थोड़ा सा लवण, कुछ एक लौंग और ५-७ खट्टे निंबू के पत्ते डाल देने चाहिए इस विधि से एक पीपा (१८ सेर घी) घी का ऐसा स्वादिष्ट हो जायगा जैसा ताज़ा होता है।

पहाड़ी लोग चमड़े के थैलों और कुप्पों में घी डालते हैं परन्तु यह अच्छा नहीं, क्योंकि इससे घी कड़वा और बदबूदार हो जाता है। घी हमेशा साफ सुथरे बरतनों में डालना चाहिए। घी के लिये सर्वोत्तम पात्र चीनी के हैं या शीशे के फिर मट्टी के चिकने फिर टीन के या कलई किए हुए तांबे पीतल के।

घृत की औषधियां

प्राचीन काल के आर्य्य पुरुष और आयुर्वैदिक चिकित्सा जानने वाले महात्मा और ऋषि मुनि तपस्वी इत्यादि घृत में औषधियां पका कर प्रयोग में लाया करते थे । यह बहुत उपयोगी साबित होते हैं। वर्तमान काल के मनुष्य तथा यूनानी और डाक्टरी चिकित्सक वैसे योग तो बनाना जानते ही नहीं । अतएव हम प्राचीन आयुर्वैदिक संस्कृत की प्रमाणित पुस्तकों से चंद योग अनुवाद करके पाठकों के सामने उपस्थित करते हैं।

महानील घृत

त्रिफला, दारचीनी, सोंठ, अजवायन, तुलसी, दन्ती, अम्बलतास, हरएक ४ तोला लेकर बारीक करलें। फिर मोक, आक के फूल, बरना, जमालगोटा की जड़, कुठ, चीता, दारू हल्दी, कटेरी छोटी तथा बड़ी, हर एक ६ तोला लें। सब औषधियों को ६ सेर पानी में पकावें। जब सेर भर पानी रह जावे तो उतार कर छान कर उसमें गोबर का रस, दही, दूध और गोमूत्र आध आध सेर मिलावें, तत्पश्चात् चिरायता, चीता, कुरंब, काली निसोत, बावची, पीलू, नील, नीम के फूल, हर एक ६ तोला डालें। जब आधा पानी रह जावे तो सेर भर घृत डाल कर पकावें। जब सब औषधियां जल जावें तो घी को शीशी में भर लें। इन औषधियों से सिद्ध किया हुआ घृत कुष्ट को नाश कर देता है। इस घी को चुपड़ने से कुष्ट के दाग भी दूर हो जाते हैं और शरीर की रंगत साफ हो जाती है। यह महानील घृत भगंदर, कृमि रोग और अर्श को भी दूर कर देता है।

नील घृत

काकमाच, कठूमर, कुटकी हर एक २० तोला, त्रिफला (हरड़ बहेड़ा आमला) ६ तोला। इन चारों को ६ सेर पानी में यव कूट कर पकावें। पकाते समय दो भाग खैरसार डाल दें और नीचे धीमी अग्नि रक्खें। जब पानी आधा रह जावे तो उसमें इन्द्र यव, अजवायन, सोंठ, दारचीनी, दारहल्दी, अमलतास, हंसपदी, जमालगोटा की जड़, बावची, मौलसरी, कटेरी हर एक ६ तोला पानी में घोट कर दूध बना कर मिलावें और सेर भर घृत डाल कर इतना पकावें कि केवल घी रह जावे। इस घी के सेवन से दोष और धातुओं तक पहुंचा हुआ कुष्ट दूर हो जाता है और मलने से त्वचा का कुष्ट दूर हो जाता है। यह नील घृत मनुष्य के असाध्य कुष्टों को भी हटा देता है।

अमृताक्षय घृत

ऊंगा के बीज, सरल के बीज हर दो शोतिया और मको को गोमूत्र में पीस लें। फिर चार गुना गोमूत्र और आध सेर घी डाल कर धीमी आग पर रक्खें। जब गोमूत्र और औषधियां जल जावें तो यह घृत तैयार है। छानकर शीशी में भर लें। यह घृत सब विषों के लिए रामबान है। खाने में और मालिश करने में काम आता है। सुश्रुत ऋषि महाराज ने बहुत स्तुति की है यहां तक कि उनके कथनानुसार इस घी से सर्पदंशित मुर्दा भी जीवित हो जाता है।

महातिक्त घृत

सातला, अमलतास, अतीस, पाठा, कुटकी, गिलोय, त्रिफला, पटोल, नीम, चिरायता, जवांसा, त्रायमान, मोथा, चन्दन, पदमाख, हल्दी, पीपल, इन्द्रायण, मरोड़ फली, सतावर, सिरस, इन्द्र जौ, अडूसा, बच, मुलेठी, चरायता, बाराही कन्द, सब औषधियां दो दो तोला, घृत सब औषधियों से चार गुना, घृत से दुगुना आमले का रस, आमला के रस से चार गुना पानी लेकर सब को मिला कर आग पर पकावें। यह महातिक्त घृत है जो कुष्ट, विषमज्वर, रक्तपित्त, हृद रोग, उन्माद, अपस्मार, गुल्मरोग, पिड़िका, प्रदर, गलगंड, गंडमाला, श्लीपद पाण्डु रोग, विसर्प, नपुंसकता, खुजली, पामा इत्यादि कई रोगों को दूर करता है।

तिक्त घृत

त्रिफला, पटोल, नीम, अडूसा, कुटकी, जवांसा, त्रायमान, पित्तपापड़ा, सब औषधियां ८-९ तोला लेकर साढ़े बारह सेर पानी में पकावें। जब चौथा भाग रह जावे तो क्वाथ को छान कर पृथक् करलें, फिर त्रायमान, मोथा, इन्द्र यव, चन्दन, चिरायता, पीपल हर एक २-२ तोला लेकर बारीक पीस लें और उपरोक्त काढ़े में ३ पाव घी सहित डाल दें और पकावें। यह तिक्त घृत तय्यार है। कुष्ट विषम ज्वर, नपुंसकता को दूर करता है।

धनवन्तरी घृत

भिलांवा, बेलगिरी, जल पीपल, पिपला मूल, कुंजा, विसखपरा (सांठ) चीता, सोंठ, सहुंड़, बरना, पोहकर मूल, दन्ती, हरड़, हर एक आध सेर, और जौ, बेर, कुलथी हर एक ३—३ पाव लेकर साढ़े बारह सेर पानी डाल कर आग पर रक्खें। जब एक चौथाई रह जावे आग पर से उतार कर उसमें बच, निसोत, कामीला, भारंगी, जलबेंत, गजपीपल और बाय-बिडङ्ग हरएक दो तोला डाल कर और ३ पाव घृत डाल कर पकावें।

यह घृत प्रमेह, शोथ, कुष्ठ, गुल्म रोग, उदर रोग, अर्श रोग, प्लीहा, विद्रधि, और पीड़िकाओं को दूर करता है।

षट्पल घृत

पीपल, पिपलामूल, चीता, अद्रक, जवाखार और सेंधा लवण हर एक ४ तोला लेकर ३ पाव घृत और ३ पाव दूध में पकावें। इसे षट्पल घृत कहते हैं। यह प्लीहा, मन्दाग्नि, गुल्म रोग, उदर रोग, उदावर्त, शोथ, कास श्वास, प्रतिश्याय, वात और विषम ज्वर को दूर करता है।

करंजादि घृत

कुंजे के पत्ते और ताज़े कच्चे फल, चम्बेली के पत्ते, पटोल, नीम के पत्ते, महुआ, दोनों हल्दी, कुटकी, प्रियंगु, कुशा की जड़, जबवेत की छाल, मंजीठ, सन्दल, खस, कंवल, सारिवा, नसोत हर एक १ तोला, आठ गुना पानी में उबाल कर जब चौथा भाग रह जावे मल छान कर ३ पाव घृत में पकावें। यह करंजादि घृत नाड़ी व्रणों को शुद्ध करता है और नवीन व्रणों के लिए बड़ा उपयोगी है। घाव जो खराब हो गए हों, जिनको किसी प्रकार से आराम न आता हो और जो बड़े भयानक हों ऐसे सब व्रण (ज़ख़्म) इस घृत से शीघ्र अच्छे हो जाते हैं।

व्यंगादि नाशक घृत

लाख, लोध, दोनों हल्दी, मन्सिल, हड़ताल तबकी, नागकेसर, कुठ, बरना, गेरु, मजीठ, बच, फिटकरी, पतंग, गोरोचन, सुरमा, चोक की छाल, बड़ के खट्टे पत्ते, अगर, पद्माख, कंवल का गुद्दा, रक्त चंदन, श्वेत चन्दन, पारह दूध में पिसा हुआ, काकोली आदि वर्ग, मेदा, महामेदा, घी, दूध और दुग्धज वृक्षों का काढ़ा लेकर सब को मिला लें और पूर्व सदृश आग पर पकावें।

इस घृत को मुख पर मलने के लिए इस्तेमाल करें। मुख की छाईयां, कील; फिन्सियां, पित्त दूर हो जाते हैं। मुखड़ा कंवल की तरह सुन्दर निकल आता है। यह घृत कुष्ठ के लिए भी हितकारक है।

अजेहय घृत

मुलेठी, तगर, कुठ, भद्रदारु, हरेणू, पुनाग, एलवा, नागकेसर, उत्पल, मिश्री, वायविडङ्ग, सन्दल, तेजपात, परेंगू, ध्यामक, दोनों हल्दी, दोनों केड़ी, दोनों सारिवाशाल, परणी, सुहागा लेकर सब एक बराबर अधकूट कर उनसे चारगुना पानी मिला कर पकावें। जब औषधियों के बराबर पानी रह जावे, तो आधी मात्रा के समान घी मिला कर पकावें। इस घी को अजेहय घृत कहते हैं। यह तीनों प्रकार के विषों को दूर करता है। हर तरह के विष पर विजय पाता है।

कल्याण घृत

वायविडङ्ग, त्रिफला, दन्ती, भद्रदारु, हरेणू, तालीसपत्र, मजीठ, केसर, उत्पल, पदमाख, अनार, मालती के पुष्प, हल्दी, दोनों सारिवा, शालपरणी, मुष्कपरणी, परेंगू, तगर, कुठ, दोनों कटेरी, एलवा, चन्दन तथा इन्द्रायण से सिद्ध किया हुआ घृत कल्यान घृत कहलाता है। हर एक दवाई की मात्रा ४ तोला, पानी १० सेर, घी एक सेर। जब पानी आग पर तीन भाग जल जावे तब घी डालें। यह घी अपस्मार, पाण्डु रोग, श्वास,

मन्दाग्नि, ज्वर, खांसी इत्यादि सब रोगों को दूर करता है तथा शोथ रोगी, न्यून ऋतु वाली और बांझ स्त्री के लिए भी उपयोगी है।

कल्यानक घृत

बायविडङ्ग, त्रिफला, मोथा, मजीठ, अनार, कंवल, प्रियंगु, इलायची, एलवा, चन्दन, देवदार, नेत्रबाला, दोनों हल्दी, पृष्ट परणी, सारिवा, उत्पल सारिवा, हरेणुका, सौंठ, दन्ती, बच, तालीसपत्र, केसर और मालती के फूलों को गाय वा बकरी के दुग्ध में इस विधि से शुद्ध करें। औषधियां बायविडंग इत्यादि हर एक ८ तोला, घी सेर भर, गोदुग्ध २ सेर बकरी का दूध २ सेर, पानी ४ सेर। यह घी विषम ज्वर, खांसी, दमा, गुल्म, उन्माद और उदर दोष, इत्यादि को दूर करता है। मङ्गलकारक और उत्तम है। दरिद्रता गृह, राक्षस अग्निमांद्य, मृगि आदि दोषों को दूर करता है।

पंचादकादि घृत

गौ का मूत्र, दूध, घी, गोबर का रस और दही हर एक २० तोला इसी प्रकार भेड़ की पांचों चीजें (मूत्र, दूध, घी, गोबर का रस, दही), बकरी की पांचों चीज़ें, और भैंस की पांचों चीज़ें, ऊंटनी की चार चीज़ें (मूत्र, दूध, दही, घी), त्रिफला, खस, अमलतास, कुटकी, अतीस, सतावर, सप्तपरण, गिलो, दोनों हल्दी, चीता, सोंठ, मोखा, पटोल, नीम, बालछड़, चरायता, बच, अजमोद, पदमाख, कंवल, दोनों सारिवा, मुलेठी, चव, रक्त चन्दन, जवांसा, पित्तपापड़ा, तरायमाण, अडूसा, रासना, केशर, मंजीठ, पीपल तथा सोंठ। यह सब औषधियां ६—६ तोला और आमला का रस १॥ सेर। औषधियों को अध कूट कर ६ गुना पानी डाल दें और पकावें फिर आमला का रस डाल कर पकावें फिर हर ऊपर वर्णित पशु की पांच चीज़ें और ऊंटनी की चार चीज़ें मिलायें और धीमी २ आग पर पकावें जब सब औषधियां जल जावें और केवल घी रह जावे तो उसको निम्नलिखित रोगों में प्रयुक्त करें।

परिसर्प ज्वर, दमा, गुल्म, कुष्ट, पाण्डव रोग, प्लीहा, और मन्दाग्नि रोगों को दूर करता है। कफ, शोथ, श्लीपद, अंगशोषण, कामला, गंडमाला रोगों को भी जड़ से उखाड़ता है। अवस्थानुसार खिलाने और मालिश करने के काम में लाया जा सकता है।

चित्रकादि घृत

चीता, सोंठ, अजवायन, सेंधा लवण, हिंगु पत्ती, चव, अनार अजमोद, पिपलामूल, जीरा, हाउबेर, धनियां सब औषधियां ४-४ तोला, दही, कांजी, बेरों का रस, मूली का रस हर एक २० तोला, घी पचास तोला। प्रथम सब औषधियों को यव कूट करके चार गुना पानी में पकावें। जब पानी शुष्क होजावे तो दही इत्यादि डाल दें सब के पश्चात् घी डाल कर जलावें यह घृत वात गुल्म को तत्काल दूर करता है। और मन्दाग्नि, दुबलापन, अफारा, और शूल को भी मूल से नाश कर देता है।

हिंग्वादि घृत

हींग, काला लवण, ज़ीरा, विट लवण, अनारदाना, अजमूद, पोहकरमूल, अजवायन, सोंठ, धनिया, अम्लवेत, जवाखार, चीता, कचूर, बच, असगंध, इलायची, तुलसी, हर एक दो तोला, दही ७२ तोला, घी तीन पाव सब को पका कर घृत बनालें। यह घृत गुल्म रोगियों के शूल और अफारे को दूर करता है।

वाधक घृत

विट लवण, अनारदाना, सेंधा लवण, चीता, त्रिफला, ज़ीरा, हींग, काला लवण, जवाखार, कुठ, इमली, अमलवेत, बजूरे का रस, हर एक चार तोला दही सेर भर घी ३ पाव। विधि वही है। गुल्म, प्लीहा और शूल को लाभदायक है।

रसोनादि घृत

लहसन का रस, पंचमूल का रस, मदिरा (शराब), कांजी, दही का पानी, मूली का रस, हर एक सेर भर। सोंठ, अजवायन,

सौंफ़, अनारदाना, वृक्ष अमल, चव, सेंधा लवण, हींग, अमलंबेत, ज़ीरा, अजमूद, हर एक ६ तोला घी सेर भर। प्रथम सब औषधियों को अध कूट कर दुगुने पानी में पकावें। फिर पांचों रस और शराब डालें और धीमी आग पर रक्खें। जब रस जैसा रह जावे घी डाल कर पकावें। यह घी गुल्म, गृहणी, अर्ष, श्वास, उन्माद, कुष्ट, ज्वर, खांसी, मृगि, मन्दाग्नि, शूल और वात रोगों को दूर करता है।

क्षयहर घृत

बालछड़, बावडिङ्ग, गुंजा, त्रिफला, चीता, दुगुना दूध और चार गुना पानी, घी औषधियों के बराबर। यह घृत बेर के बराबर रोज़ खाने से श्वास खांसी, दोनों रोगों को दूर करता है तथा रक्ताशय, अरुचि, गुल्म, शौच का फट जाना, और क्षयी रोग भी दूर होते हैं।

हिक्कानाशक घृत

कृष्ण लवण, जवाखार, कुटकी, सोंठ, अजवायन, चीता, बच, हरड़, बावडिंग हर एक ६ तोला। सब को अध कूट करके पानी ३ सेर डाल कर धीमी अग्नि पर पकावें। फिर आध सेर घी डाल कर जलावें। यह घृत श्वास रोग और हिचकी को दूर करता है।

अनुभूत चिकित्सा सागर में घृत के यह प्रयोग लिखे हैं

१—ताज़ा घी खाने के काम और पुराना घी औषधियों के काम में आता है।

२—१० वर्ष का घृत पुराना कहा जाता है। इसमें अति तीव्र वा तीक्ष्ण सुगन्धि होती है। घृत जितना अधिक पुराना हो उतना ही अधिक गुणकारी हो जाता है।

३—१०० से १००० बार तक ठण्डे पानी से धोया हुआ घृत कई रोगों को दूर करता है। संशोधित घृत साबुन वा झाग

की तरह मुलायम हो जाता है। यह घृत ठण्डा और मुलायम करने वाला है। नाड़ी पीड़ा, किसी अंग का अनुभव रहित हो जाना, मस्तिष्क पीड़ा, दमा, गठिया, अङ्गों का अकड़ जाना, हाथ पांव वा शरीर की जलन, नेत्र रोग इत्यादि में बहुत काम आता है।

४—ज्वर की अधिकता में गरमी को कम करने के लिए धोया हुआ घृत शरीर पर मलना चाहिए।

५—पुराने घृत में हींग मिला कर सुंघाने से चौथिया ज्वर दूर होता है।

६—पुराने घी में हींग और सैंधा लवण मिला कर सुंघाने से ज्वर दूर हो जाता है।

७—मोठ की नुगदी से तैय्यार किया हुआ घृत संग्रहणी, पाण्डुरोग, प्लीहा, खांसी, और ज्वर को दूर करता है।

८—घी और दूध मिला कर पिलाने से अफीमादि का विष दूर हो जाता है।

९—रक्त पित्त दूर करने के लिए सौ वार धुला हुआ घृत मस्तक पर लेप करना चाहिए।

१०—घृत और गौ के गोबर के रस को मिला कर पिलाने से रक्त पित्त दूर होता है।

११—शीतोष्ण घृत पिलाने से हिचकी बन्द हो जाती है।

१२—आहार के पश्चात् घृत में काली मिर्च का चूर्ण मिला कर पिलाने से स्वर ठीक होता है।

१३—जीरा या धनियां की पुठ से शुद्ध किया हुआ घृत प्रयोग में लाने से वमन, अरुचि वा मन्दाग्नि दूर होती है।

१४—पेठा का पानी १८ भाग, घृत एक भाग मिला कर सिद्ध करने से पित्तज रोग दूर होते हैं।

१५—धनिया और गोखरु के क्वाथ वा पुठ से शुद्ध किया हुआ घृत मूत्र पीड़ा वा शुक्र रोगों को दूर करता है।

१६—पलाशखार से सिद्ध किया हुआ घृत रक्त गुल्म को दूर करता है।

१७—गोघृत में सैंधा लवण मिलाकर पीने वा लेप करने से आंत निकलना दूर होता है।

१८—घृत, सेंधा लवण, पानी, तीनों मिलाकर लेप करने से शीत पित्त दूर होता है।

१९—घी में सेंधा लवण मिला कर शीतोष्ण करके मालिश करने से शीत पित्त दूर होता है।

२०—१०० वार धोया हुआ घृत नित्य प्रति लगाने से विसर्प दूर होता है।

२१—धोया हुआ घृत सिर दर्द में प्रति दिन लगाना चाहिये।

२२—रस अडूसा ४ भाग, घृत एक भाग मिला कर सिद्ध किया हुआ घी प्रयोग करने से रक्त पित्त दूर होता है।

२३—केवल परोल या परोल वा सोंठ से सिद्ध किया हुआ घृत इस्तेमाल करने से वातज पित्तज रोग नाश होते हैं।

२४—शतावरी की पुठ से सिद्ध किया हुआ घृत सेवन करने से अम्ल पित्त और वातज पित्तज रोग तथा रक्त पित्त, तृष्णाधिक्य, मूर्छा, दमा, जलन, दूर होते हैं।

२५—घी के सूंघने से दर्द शकीका (आधासीसी) दूर होता है।

२६—ज्वरों में कफ दोष दूर होते हैं पर १२ बजे रात्रि के पश्चात् सेवन करना चाहिए।

२७—घी में सेंधा लवण मिलाकर पीने से वातज वमन दूर होती है।

२८—दूध वा घी मिला कर पीने से पित्त दूर होता है।

२९—सौंठ की पुटी और क्वाथ से सिद्ध किया हुआ घी सेवन करने से वात, कफ और कमरदर्द दूर होती है।

३०—चार भाग कांजी के पानी और सौंठ के कलक से सिद्ध किया हुआ घी प्रयोग करने से वात और मन्दाग्नि दूर होते हैं।

३१—पीपल के क्वाथ से सिद्ध किया हुआ घृत सेवन करने से शूल दूर होता है।

३२—उत्तम हर्ड ५० तोला, सौंचर लवण ८ तोला, घी एक सेर पानी ४ सेर मिला कर पकावे। जब केवल घी रह जावे

तो छान कर प्रयोग में लाने से दमा, वायुगोला, हृदय रोग, वातज रोग दूर होते हैं।

३३—वृक्ष अर्जुन (कोह) की पुष्टी और रस से सिद्ध किया हुआ घी प्रयोग में लाने से समस्त हृद रोग दूर होते हैं।

३४—घी एक सेर, पुष्टी चितरा ८ तोले, गोमूत्र २ सेर, जल ४ सेर मिला कर पिलावें केवल घी रह जावे तो उतार कर कर जवाखार मिला कर प्रयोग में लाने से समस्त उदर रोग दूर होते हैं।

३५—घी को २१ बार धोकर मालिश करने से भिड़ और मक्खी का विष दूर होता है।

मलाई का मक्खन

४-५ सेर दूध उबाल कर थाल या तस्तरी आदि खुले वर्तनों में भरकर रात को अलमारियों में रक्खें, सुबह को उसके ऊपर से तमाम मलाई उतार कर एक बड़े मुंह वाली खूब बड़ी बोतल में डाल कर खूब मजबूत कार्क लगादें और अच्छी तरह दोनों हाथों से हिलाते जावें तो २० मिनट में मक्खन निकल आयेगा। यह मक्खन बहुत ही बलदायक और आल्हादकारी होता है।

दूध पीने वाले बच्चों को मिश्री मिला कर चटायें तो शीघ्र ही बोलने लगते हैं। जो लोग तुतला कर बोलते हों, वे प्रति दिन मलाई का मक्खन २ या ३ तोला, और शीरखिश्त १½ तोला मिला कर खायें तो एक मास में उनका तुतलापन दूर होजायगा।

घृत और मक्खन के विषय में इतना लिखने के अनन्तर अब हम निघंटु में जो कुछ लिखा है पाठकों के लाभार्थ यहां उद्धृत करते हैं।

मक्खन का वर्णन

लिखा है मक्खन ठण्डा, ताज़ा, रंग को सुन्दर करने वाला पौष्टिक, मीठा, वीर्य्य को बढ़ाने वाला है। भारी, वात रोगों का नाशक, कफ कारक, रुचिकारक, अवयवों की पीड़ा का नाशक, क्रान्ति व कास नाशक, सुखद, शरीर को मोटा करने वाला,

तथा दृष्टिरोधिक है और तमाम दोषों के दुखों को दूर कर सकता है।

एक स्थान पर और लिखा है कि यह वात पित्त का नाशक है। पित्त को अपने ठण्डक के कारण और वात को अपनी तरावत से दूर करता है। और नेत्र रोगों, क्षयी निर्बलता में बहुत ही लाभदायक है और बच्चों और बूढ़ों के लिये हितकारी है।

अतः डाक्टरों ने भी अब क्षय की कमज़ोरी शुरू होने पर इसको देना आरम्भ कर दिया है।

हरीत संहिता में इसके अनन्तर यह भी लिखा है कि मक्खन हृदय को प्रसन्न करने वाला और दीपन (भूख बढ़ाने वाला) है। (उष्ण प्रकृति के) लकुवा को लाभदायक है तथा प्लीहा रोग के लिये भी हितकर है। और संग्रहणी में भी हितकर है। ववासीर को दूर करने वाला सर्द तर, प्राणरक्षक, पुष्टिदायक, गरिष्ठ, रक्त पित्त (नाक, मुंह, गुदा इत्यादि से खून जाना) नाशक, स्मरण शक्ति को बढ़ाने वाला, वात वर्धक, और ओजकारी है। उन्माद, शोथ और ज्वर को दूर करने वाला है। वीर्य में सर्द और रसविपाक में मधुर है। यह बात स्मरण रखना चाहिये कि यह वात नाशक भी है और वात वर्धक है। यह दोनों गुण इसमें विद्यमान हैं। जब सर्दी की मात्रा अधिक न बढ़ी हो, खुश्की की अधिकता हो, खुश्की को दूर कर वात को शान्त करता है परन्तु जब सर्दी की मात्रा अधिक हो तो यह सर्दी को बढ़ा कर वात को बढ़ाता है। चिकित्सक को विचार कर लेना चाहिये कि वादी के दोनों अंगों में से कौनसा अधिक है, फिर उसी के अनुसार करना चाहिये।

युनानी पुस्तकों में मक्खन के यह गुण लिखे हैं—

यह स्वादु और चिकना होता है, गर्मतर है (कई इसको सर्दतर कहते हैं) भूख को मारता है। हमारा विचार है कि शीत प्रकृति वालों की भूख को उद्दीप्त करता है। इसका अधिक सेवन भी भूख को मारता है, क्योंकि गुरुपाक और गरिष्ठ वैद्यक

पुस्तकों में लिखा ही है । शक्कर या नमक मिला कर खाने से इन दोषों का शमन होता है ।

मक्खन चित को कोमल करता है और मादा को परिपक्व करता है। शरीर को मोटा करता है और सुद्दे खोलता है। आवाज़ को साफ करता है और फेफड़े की खराबी, गले की खुरखुराहट और शुष्क खांसी और वाह्य व अन्तरीय शोथ को लाभदायक है, और मल को मूत्र द्वारा निकालता है । और शहद के साथ खाने से निमोनिया आदि को हितकर है और शरीर पर मलने से त्वचा कोमल करता है और विशेष कर शरीर का पोषण करता है। इसी लिए ज्वर में नमक के साथ रगड़ कर शरीर पर मलते हैं जिससे कमज़ोरी दूर होती है, और ज्वर को भी लाभ पहुंचता है। शक्कर व खशखाश के साथ खाने से बहुत मोटापा पैदा करता है ।

हमारे देश में प्रायः मक्खन दही जमा कर निकाला जाता है आगे इसका वर्णन होगा, परन्तु भाव प्रकाश में दूध से निकाले मक्खन के भी गुण लिखे हैं—

"दूध से निकाला हुआ मक्खन दृष्टिपौष्टिक, रक्त पित्त नाशक, वीर्य वर्धक, शरीर पोषक, अति स्निग्ध, सर्द व गरिष्ठ (काबिज़) है"

अब मक्खन के गुण पृथक पृथक लिखे जाते हैं—

भैंस का मक्खन

कुछ कसैला, मधुर, सर्द, वीर्य वर्धक, शरीर पौष्टिक व गुरुपाक है और शरीर को मोटा करता है । 'भाव प्रकाश' में लिखा है कि वात, कफ, वीर्य, मेद को बढ़ाता और दाह व क्रान्ति को दूर करता है।

गाय का मक्खन

वीर्यवर्धक, रंग निखारने वाला, शरीर पोषक, पाचन-शक्तिवर्द्धक और गुरुपाक है । वात पित्त, रक्त विकार, क्षय, अर्धांगवात, अर्श, खांसी, इत्यादि को दूर करता है। बच्चों के लिए यह मक्खन अमृत

के समान है और बूढ़ों को भी बहुत हितकर है । गाय; भैंस का मक्खन ताज़ा ही अच्छा होता है ।

बकरी का मक्खन

मधुर, कसैला, दृष्टिपौष्टिक, दीपन, शरीर पौष्टिक और सतत गुणकारी है । तथा क्षय, खांसी, प्रमेह, शूल, खाज, नेत्र रोग, पांडुरोग, श्वेत कुष्ट और गुल्म-नाशक है ।

भेड़ का मक्खन

स्निग्ध और लघुपाक है । गर्म किन्तु पच जाने पर सर्द होता है । गर्भाशय शूल, कफ, वात, शोथ, अर्श, उदर रोग, और अग्निमांद्य में परमोत्तम है परन्तु कृमि उत्पादक है । अधिक खाने से ज्वर भी पैदा हो जाता है । जी मतलाता और कभी वमन भी हो जाता है । भोजन के लिए, पाचन शक्ति बढ़ाने पर भी प्रवृत्ति कम हो जाती है तथा खाज होती है ।

हथिनी का मक्खन

कसैला, कटु, हलका है । पाचन शक्ति को प्रबल करता है परन्तु काबिज़ है । उदर कृमि, पित्त और कफ को दूर करता है तथा बादी है ।

घोड़ी का मक्खन

कसैला, तेज़, गर्म, कफ व वात नाशक, और दृष्टिमांद्य कारक है ।

ऊंटनी का मक्खन

हलका, पाचन शक्ति वर्धक, हज़म होने पर सर्द; तथा फोड़े फुंसी, को तेज़ करता है ।

स्त्री का मक्खन

हलका, रुचिकर, तथा नेत्रों को हितकर है । पाचन शक्ति वर्धक तथा समस्त विष रोगों को दूर करने वाला है ।

नोट—ताज़े और बासी मक्खन के भिन्न भिन्न गुण 'भाव प्रकाश' में इस प्रकार लिखे हैं ।

ताज़ा मक्खन

सतत हितकारी है। सर्द, वीर्य वर्धक, शरीर पौष्टिक, संदीपन. रंग निखारने वाला, संग्रहणी, अर्धांगवात, वात पित्त, गुदा रोग, कुष्ट रोग खांसी तथा क्षय को दूर करता है।

पुराना मक्खन

खारी, तीक्ष्ण, खट्टा, वमनकारी, गुरुपाक, कफ वर्धक और अर्श व कुष्ट उत्पादक है।

घृत

घृत के गुण सुश्रुत में यों लिखे हैं—

"घृत सौम्य, वीर्य में ठण्डा, कोमल, मधुर, अमृतवत गुणकारी, किंचित गुरुतर होता है। छींक, निद्रा, मल, मूत्र, आदि वेगों के रोकने के रोगों, उन्माद, अपस्मार, शूल, जीर्ण ज्वर, अफरा तथा वात पित्त रोग को दूर करता है। जठराग्नि, स्मरण शक्ति, बुद्धि, रंग रूप, आवाज, सौन्दर्य, ओज, तेज, आयु, वीर्य और बल को बढ़ाने वाला है। अवस्था को स्थापन करने वाला है। नेत्रों को हितकर, पाप और दारिद्र नाशक है। विषों का शमन कर्त्ता है, और राक्षस बाधा को दूर करता तथा कफ को बढ़ाता है।

निघुंट रत्नाकर में इसके अतिरिक्त यह गुण भी लिखे हैं:— रस में ठण्डा, पाक में मधुर, स्निग्धता में श्रेष्ठ, धातु वर्धक, और जीवन रक्षक है। कंठ के लिए हितकर और आवाज़ को साफ करने वाला है। भेदक, घाव को भरने वाला, शरीर को मोटा करने वाला, पौष्टिक और वीर्य कारक है। बच्चों और बूढ़ों को हितकर तथा रसायन है। चोट लगने की क्षय, आग के फफोले, विसर्प, और शस्त्र घाव के लिए गुणकारी है। निर्बलता और दुर्बलता के लिए उपयोगी है। रक्त पित्त, वात पित्त, रक्त विकार, दाह, गर्भाशय रोग, कर्ण रोग, दद्रु, शिरो रोग, तथा शोथ नाशक है। साधारण वात ज्वर को भी हितकर है। परन्तु आमज

ज्वर में विष तुल्य है। थकावट, दमा, खांसी, अजीर्ण जनित ज्वर, संग्रहणी, नशा, भ्रम, क्षय, यक्ष्मा, असमय बाल पकना और खुश्की इत्यादि इस से दूर होती है।

युनानी पुस्तकों में घृत के संक्षिप्त गुण इस प्रकार लिखे हैं-

"घृत को फारसी में रोगन ज़र्द कहते हैं। स्वाद फीका, प्रकृति उष्णतर है। चित्त को नर्म करता है, शरीर को मोटा करता है और अवयवों को पुष्ट करता है, भेदक है, आवाज़ को साफ करता और छाती की घुरघुराहट को दूर करता है, गले की खुश्की को लाभ पहुंचाता है और शुष्क कास को हितकारी है। मन को प्रसन्न करता है और मस्तिष्क को बल देता है। विष दूर करता है। आमाशय में शिथलता पैदा करता है और भूख को मारता है पर इस दोष को दूर करने के लिये नमक और शहद इसका संशोधक है"

एक दो बातें विचारणीय हैं। वैद्यक में इसको वीर्य में ठण्डा लिखा है परन्तु वात नाशक भी लिखा है। वात नाशक गर्म तर वस्तु हो सकती है, अतः वैद्यक के अनुसार घृत की तासीर गर्मी व सर्दी में समशीतोष्ण और तर ठहरती है परन्तु युनानी पुस्तकों में किंचित् गर्म माना है।

वैद्यक में दाह नाशक ही लिखा है। निर्वलता धातु न्यूनता, और खुश्की से दाह उत्पन्न होता है, इसको अवश्य यह दूर करेगा। ऐसे ही कास, श्वास, गले की खुरखुराहट इत्यादि खुश्की व वात पित्त जनित दाह दूर होंगे, कफज नहीं, क्योंकि साथ ही कफ पैदा करने वाला कहा है।

इच्छा व शक्ति के अनुसार खाया हुआ घृत भोजन इच्छा को बढ़ाता है, जठराग्नि को तेज करता है, परन्तु अधिक खाने से आमाशय को शिथिल और भूख को कम करता है घृत का विशेष गुण मस्तिष्क को तर व ताज़ा करना, और मस्तिष्क के रोगों का दूर करना है। जीर्ण ज्वर में हितकर है परन्तु नवीन ज्वर में और आम ज्वर में घृत कदापि नहीं देना चाहिये।

अब हर प्रकार के घृत के विशेष २ गुण नीचे लिखे जाते हैं-

गोघृत

गोघृत बुद्धि व स्मरण शक्ति वर्धक है, बलदायक है और मेधा वर्धक है। रंग रूप निखारता है, त्रिदोषों के प्रकोप को शान्त करता है। मस्तिष्क व हृदय को पुष्ट करता है और पाचन शक्ति और जठराग्नि को बढ़ाता है। श्रम हारक है, पाक में मधुर होता है, यौवन को स्थिर रखता है अमृत तुल्य गुणकारी है, नेत्रों को शक्ति देता है, वीर्य को बढ़ाता है, रसायन है, विष नाशक है, सब घृतों से श्रेष्ठ है और बड़े भाग्य से मिलता है।

भैंस का घृत

धैर्य प्रदायक और श्रेष्ठ है, रंग रूप निखारता है, शारीरिक बल खूब बढ़ाता है, अर्श, संग्रहणी, अजीर्ण और दृष्टिमांद्य के लिये हितकर है, चित्तप्रसन्नकारी और सुखदायक है स्वादिष्ट भी खूब होता है, रक्त पित्त को दूर रखता है, और वात रोगों का नाश करता है, गर्म कफ को दूर करता है, परन्तु वैसे कफ वर्धक है, गुरु है और वीर्योत्पादक व ठण्डा होता है।

बकरी का घृत

पाचन शक्ति को बढ़ाता है, दृष्टि को हितकर है, बल वर्धक है तथा श्वास कास व क्षयी के लिये गुणकारी है। कफ व यक्ष्मा का नाश करता है, पाक में तीव्र है। स्मरण रहे कि यक्ष्मा या क्षयी रोगी को बकरी का दूध पिलाना और बकरी के निकट रखना बहुत उपयोगी है।

दही

दही को संस्कृत में दधि, क्षीरज, क्षीरोद्भव, तक्रजन्म व सामलक इत्यादि कहते हैं। बिलक्षण बात है कि सिंध में दही को दूध कहते हैं, शेष सब स्थानों पर दही ही कहा जाता है। कर्नाटकी में मसारह और तैलंगी में पीरुगो कहते हैं।

दही अधिकतर हमारे बड़े २ शहरों के बाज़ारों में ऐसे दूध का जमाया हुआ बिकता है कि जिसमें से मलाई या मक्खन

निकाल लिया जाता है। यह कोई बहुत अच्छा नहीं होता। अच्छा दही इस प्रकार तैयार किया जाता है कि दूध को कड़ाही में डाल कर धीमी आंच पर पकाया जाता है जब चौथाई दूध जल जाता है तो उसे उतार कर मिट्टी के चौड़े २ कूंडों में भर देते हैं और ऊपर से थोड़ा सा खट्टे दही का जामन डाल देते हैं इन कूंडो को ढक कर एक ओर किसी ठण्डे स्थान पर रख दिया जाता है। जाड़े में १२-१२ घंटे में और गरमी में ६-७ घंटे में दही खूब जम जाता है, जाड़ों में गर्म स्थान पर रखना चाहिये।

इस रीति से तैयार किया हुआ दही आनन्द दायक, हृदय व मस्तिष्क पौष्टिक व संभोगशक्ति वर्द्धक है। मीठा दही प्रत्येक अवस्था वाले पुरुष को हर प्रकार से उपयोगी है। दही में शक्कर मिला कर शाम के वक्त पीयें तो गर्मी का प्रतिश्याय व नज़ला फौरन दूर हो जाता है। स्वस्थ लोगों को दही में खांड मिला कर रोटी के साथ या वैसे ही खाना लाभदायक है। खांसी में बूढ़े आदमियों को दही (विशेष कर खट्टा दही) बहुत हानि कारक है। दही में नमक मिर्च मिला कर रोटी के साथ खाना बहुत उत्तम है, बहुत शक्ति प्रदान करता है।

दही, मूली, सिरका, मछली और तेल की चीज़ें एक साथ कदापि न खानी चाहियें।

दही से सिर धोना, मस्तिष्क के लिये बहुत ही लाभकारी है। दिमाग़ को ठंडक पहुंचाता है, बालों की जड़ें मजबूत होती हैं, बालों का कालापन देर तक स्थिर रहता है। बड़े खेद की बात है कि आज कल के शिक्षित बाबू दही से सिर धोना गंवार-पन समझते हैं, उनको दही से बू आती है। घर का पवित्र वर्त्तनों में रक्खा दही सुगंधित होता है। साबुन से सिर धोने से दिमाग़ में खुश्की आती है और दही से तरावत।

बाबू लोग आज कल के बहुत ही हानिकारक और स्वास्थ्य नाशक बाज़ारी तेल सिरों पर चुपड़ते हैं जिसमें अधिकतर साफ किया हुआ मिट्टी का तेल मिला होता है। यदि वे लोग इन हानिकारक वस्तुओं का त्याग करके पवित्र दही से सिर धोया करें तो उनकी मस्तिष्कीय शक्ति बढ़े, बाल बहुत ही नर्म सुंदर

गोघृत

गोघृत बुद्धि व स्मरण शक्ति वर्धक है, बलदायक है और मेधा वर्धक है। रंग रूप निखारता है, त्रिदोषों के प्रकोप को शान्त करता है। मस्तिष्क व हृदय को पुष्ट करता है और पाचन शक्ति और जठराग्नि को बढ़ाता है। श्रम हारक है, पाक में मधुर होता है, यौवन को स्थिर रखता है अमृत तुल्य गुणकारी है, नेत्रों को शक्ति देता है, वीर्य को बढ़ाता है, रसायन है, विष नाशक है, सब घृतों से श्रेष्ठ है और बड़े भाग्य से मिलता है।

भैंस का घृत

धैर्य प्रदायक और श्रेष्ठ है, रंग रूप निखारता है, शारीरिक बल खूब बढ़ाता है, अर्श, संग्रहणी, अजीर्ण और दृष्टिमांद्य के लिये हितकर है, चित्तप्रसन्नकारी और सुखदायक है स्वादिष्ट भी खूब होता है, रक्त पित्त को दूर रखता है, और वात रोगों का नाश करता है, गर्म कफ को दूर करता है, परन्तु वैसे कफ वर्धक है, गुरु है और वीर्योत्पादक व ठण्डा होता है।

बकरी का घृत

पाचन शक्ति को बढ़ाता है, दृष्टि को हितकर है, बल वर्धक है तथा श्वास कास व क्षयी के लिये गुणकारी है। कफ व यक्ष्मा का नाश करता है, पाक में तीव्र है। स्मरण रहे कि यक्ष्मा या क्षयी रोगी को बकरी का दूध पिलाना और बकरी के निकट रखना बहुत उपयोगी है।

दही

दही को संस्कृत में दधि, क्षीरज, क्षीरोद्भव, तक्रजन्म व सामलक इत्यादि कहते हैं। बिलक्षण बात है कि सिंध में दही को दूध कहते हैं, शेष सब स्थानों पर दही ही कहा जाता है। कर्नाटकी में मसारह और तैलंगी में पीरुंगो कहते हैं।

दही अधिकतर हमारे बड़े २ शहरों के बाज़ारों में ऐसे दूध का जमाया हुआ बिकता है कि जिसमें से मलाई या मक्खन

निकाल लिया जाता है। यह कोई बहुत अच्छा नहीं होता। अच्छा दही इस प्रकार तैयार किया जाता है कि दूध को कड़ाही में डाल कर धीमी आंच पर पकाया जाता है जब चौथाई दूध जल जाता है तो उसे उतार कर मिट्टी के चौड़े २ कूंडों में भर देते हैं और ऊपर से थोड़ा सा खट्टे दही का जामन डाल देते हैं इन कूंडो को ढक कर एक ओर किसी ठण्डे स्थान पर रख दिया जाता है। जाड़े में १२-१२ घंटे में और गरमी में ६-७ घंटे में दही खूब जम जाता है, जाड़ों में गर्म स्थान पर रखना चाहिये।

इस रीति से तैयार किया हुआ दही आनन्द दायक, हृदय व मस्तिष्क पौष्टिक व संभोगशक्ति वर्द्धक है। मीठा दही प्रत्येक अवस्था वाले पुरुष को हर प्रकार से उपयोगी है। दही में शक्कर मिला कर शाम के वक्त पीयें तो गर्मी का प्रतिश्याय व नज़ला फौरन दूर हो जाता है। स्वस्थ लोगों को दही में खांड मिला कर रोटी के साथ या वैसे ही खाना लाभदायक है। खांसी में बूढ़े आदमियों को दही (विशेष कर खट्टा दही) बहुत हानि कारक है । दही में नमक मिर्च मिला कर रोटी के साथ खाना बहुत उत्तम है, बहुत शक्ति प्रदान करता है।

दही, मूली, सिरका, मछली और तेल की चीज़ एक साथ कदापि न खानी चाहियें।

दही से सिर धोना, मस्तिष्क के लिये बहुत ही लाभकारी है। दिमाग़ को ठंडक पहुंचाता है, बालों की जड़ें मजबूत होती हैं, बालों का कालापन देर तक स्थिर रहता है। बड़े खेद की बात है कि आज कल के शिक्षित बाबू दही से सिर धोना गंवारपन समझते हैं, उनको दही से बू आती है। घर का पवित्र वर्त्तनों में रक्खा दही सुगंधित होता है। साबुन से सिर धोने से दिमाग़ में खुश्की आती है और दही से तरावत।

बाबू लोग आज कल के बहुत ही हानिकारक और स्वास्थ्य नाशक बाज़ारी तेल सिरों पर चुपड़ते हैं जिसमें अधिकतर साफ किया हुआ मिट्टी का तेल मिला होता है। यदि वे लोग इन हानिकारक वस्तुओं का त्याग करके पवित्र दही से सिर धोया करें तो उनकी मस्तिष्कीय शक्ति बढ़े, बाल बहुत ही नर्म सुंदर

और मज़बूत होजायें। दुर्गन्धि युक्त दही बहुत ही हानिकारक है, विशेष कर सड़ा हुआ दही जिसमें कीड़े पड़ गये हों, वह विष तुल्य होता है।

दही के विषय में जो कुछ वैद्यक ग्रन्थों में लिखा है उसका सारांश यहां पाठकों के लाभार्थ उद्धृत किया जाता है।

दही के सामान्य गुण

दही मज़ेदार मीठा, खट्टा या बहुत ही खट्टा होता है। पाचन में खट्टा, गर्म, किन्तु पाचक, कसैला व गुरु, कफ वर्धक मेद वर्धक और शोथोत्पादक है। वात विकार को दूर करता है मूत्रोत्पादक है, बल बढ़ाता और अरुचि नाशक है। उपदंश, मूत्रकृच्छ, शीतज्वर, प्रतिश्याय अतिसार और अरुचि में इसको एक स्थान पर बहुत ही लाभदायक लिखा है पर रक्त पित्त में हानिकारक है। वीर्य को बढ़ाता है, शरीर को मोटा करता है। यह बात स्मरण रखना चाहिये कि जहां कफ वर्धक लिखा है वहां दही को सर्द तर माना गया है जैसा कि युनानी भी मानते हैं, किन्तु जहां गर्म तर और वात नाशक लिखा है वहां इसको गर्म भी माना गया है। वैद्य कहते हैं कि जो वस्तु खट्टी है वह अन्त में गर्मी ही करती है चाहे पहले पहल प्रविष्ट होते उसका ठण्डा प्रभाव हो, इसी वास्ते दही को गर्म भी माना है, विशेष कर जब कि खट्टापन आजाये। वैद्य लोग दही के पांच भेद करते हैं मंदजात, मधुर, मधुराम्ल, अम्ल, अति अम्ल।

मंदजात

मंदजात उसको कहते हैं जो अभी पूरा न जमा हो, केवल किंचित् गाढ़ा हो गया हो। पाठकों ने ऐसा दही कई बार चखा होगा। उसमें खटाई मिठास इत्यादि कुछ भी नहीं आया होता अर्थात् कोई स्वाद उसमें नहीं होता। यह दही खाने योग्य नहीं होता है। इससे शरीर में दाह होता है, त्रिदोष का प्रकोप उत्पन्न करता है और मलमूत्र दोनों को अधिक करता है।

मधुर

वह दही है जो जम कर गाढ़ा होजाय, परन्तु खट्टापन उसमें न आया हो। यह शरीर को मोटा करता है, कफ को बढ़ाता है, गुरुपाक और गरिष्ट होता है, वात की खुश्की को दूर करता है, पच जाने पर मीठा ही रहता है वीर्य वर्धक भी है। प्रतिश्याय नज़ला में भी इसको शक्कर मिला कर खाते हैं। विषम ज्वर मलेरिया में भी आवश्यकतानुसार देते हैं, परन्तु रक्त पित्त के लिए अच्छा नहीं लिखा है।

मधुराम्ल

मधुराम्ल अर्थात् खटमीठा दही वह है जिसमें थोड़ा सा खट्टापन भी आजाय अर्थात् कुछ कसैला मालूम होने लगे। ऊपर जो दही के सामान्य गुण लिखे हैं वह इसी के समझने चाहिए क्योंकि इन गुणों में खट्टापन और मिठास दोनों के गुण मिले होते हैं।

अम्ल

अर्थात् खट्टा दही वह है जिस से मिठास जाती रहे, केवल खट्टापन रह जाय। यह कफ को विकृत करता है रक्त पित्त को हानिकारक है, परन्तु पाचक व अरुचि नाशक है।

अत्याम्ल

अर्थात् अत्यन्त खट्टा दही वह है जिसके खाने से दांत खट्टे हों, रोंगटे खड़े हो जायं। यह बहुत ही गरम होता है और पित्त व रुधिर को विकृत करता है, किन्तु पाचक यह भी है, अतः इससे यही सिद्ध हुआ कि मधुर या मधुराम्ल दही ही खाना चाहिए, खट्टा नहीं खाना चाहिऐ।

अब प्रत्येक पशु के दही के पृथक २ गुण वर्णन किए जाते हैं—

गाय का दही

गाय के दूध का दही चिकना होता है, सर्द तर है, पाक में मधुर है, पाचक और मल वर्धक है, बादी को दूर करता है

शुद्ध और निर्मल है रुचिकारक है तथा काबिज़ है । यह दही सब से श्रेष्ठ है, अरुचि, पीनस, खांसी, मूत्र कृच्छ, शीत ज्वर, विषम ज्वर, अर्श और संग्रहणी में हितकर है ।

बकरी का दही

यह कफ पित्त नाशक, हलका क्षय रोग, और बादी को नाश करता है । अर्श, श्वास, कास, आंव, दस्त के लिए हितकारी है, संदीपन है तथा पच जाने पर मीठा होता है । नेत्र रोगों में भी लाभदायक है ।

भैंस का दही

यह अधिक गाढ़ा होता है, मीठा है, पाक में मधुर होता है. शरीर पौष्टिक है, वीर्य-वर्धक है, क्रांति नाशक है वात पित्त को विकृत करता है, कफ को भी बढ़ाता है । कहीं २ रक्त विकारोत्पादक लिखा है । रक्त पित्त को हानिकारक है ।

ऊंटनी का दही

यह पचने पर कटु और खारी, भारी और भेदी होता है । बादी, बवासीर, कुष्ठ, और उदर रोगों को नाश करता है, सद्यः तृप्तिकारक है ।

भेड़ का दही

यह कफ वात कुष्ट पांडुरोग और अर्श को बढ़ाता है परन्तु पाचक शक्ति को प्रबल करता है, दृष्टि को पुष्ट करता है, बादी, खुश्क, गर्म, कसैला, भारी रस और पाक में मधुर होता है और दोष कारक है एक और स्थान पर इसको तर भी लिखा है, और कफ पित्त को बढ़ाने वाला लिखा है, और उदर रोगों में उपयोगी लिखा है । इस के सेवन ही से क्या लाभ जिस के गुण भी निश्चित न हुए हों ।

घोड़ी का दही

यह मीठा, कसैला है, दीपन होता है, नेत्रों के लिए हितकर है, थोड़ी बादी करता है, रुक्ष गर्म और कसैला होता है । कफ और मूर्च्छा रोगों का इस से नाश होता

है, रंग को निखारता है, पसीना लाता है, दाह करता है, भारी है, पाचन शक्ति को बढ़ाता है।

स्त्री का दही

स्त्री के दूध का दही स्निग्ध पाक में मधुर, पौष्टिक और तृप्ति कारक है। यह भारी होता है परन्तु नेत्रों क लिए हितकर है। दोष शमन करता है और परम गुणयुक्त है।

हथिनी का दही

हथिनी के दूध का दही कसैला, हलका, कफ और वात नाशक तथा गर्म होता है। शूल को हितकर, पाचन शक्ति को बढ़ाता, वीर्य व बल की वृद्धि करता तथा भूख को बढ़ाता है।

गधी का दही

गधी के दूध का दही गर्म, खुश्क, हल्का, पाचन शक्ति वर्धक, मधुर और खट्टा, भोजन की इच्छा को बढ़ाने वाला और वात रोग नाशक है।

इतना लिखने के अनन्तर दही के गुणावगुण ऋतु के अनुसार तथा अन्यान्य वस्तुओं को मिलाकर खाने आदि के विषय में अब हम "बृहद् निघुंट रत्नाकर" से उद्धृत करते हैं—

वर्षा ऋतु का दही

वर्षा ऋतु का दही वात-नाशक, पित्तज, कफज, वातगुल्म, अर्श, कुष्ठ, और रक्त पित्त में हानिकारक है।

शरद् ऋतु का दही

शरद ऋतु का दही गरिष्ठ, अम्ल होता है। रक्त पित्त शोथ, तथा प्यास बढ़ाता है और रोगी के लिए हानिकारक है।

हेमन्त ऋतु का दही

हेमन्त ऋतु का दही भारी, स्निग्ध, मधुर, कफकारक, पौष्टिक, वीर्योत्पादक, बुद्धि-वर्धक, और शरीर पौष्टिक है।

शिशिर ऋतु का दही

शिशिर का दही वीर्योत्पादक, पौष्टिक, श्रमनाशक, पित्त-कारक, गाढ़ा, अम्ल, पिच्छल, और भारी है।

वसन्त ऋतु का दही

वसन्त ऋतु का दही वातकारक, मधुर, स्निग्ध, किंचित अम्ल, कफ कारक, पौष्टिक, वीर्य-वर्धक है। वसन्त ऋतु में दही हितकर नहीं होता।

ग्रीष्म ऋतु का दही

ग्रीष्म ऋतु का दही हलका, खट्टा, अत्यन्त गर्म, रक्त पित्त कारक तथा शाथ और प्यास की अधिकता उत्पन्न करता है। इस ऋतु का दही हानिकारक है।

औटाये हुए दूध का दही

औटाए हुए दूध का दही क्षुधाकारक, स्निग्ध गुणों में श्रेष्ठ, वात व पित्तनाशक, तथा समस्त धातुओं, जठराग्नि और बल को बढ़ाने वाला परमोत्तम होता है।

मक्खन निकाले दूध का दही

जिस दूध का मक्खन निकाल लिया गया हो और फिर उसको जमाया गया हो, तो ऐसा दही काबिज़, सर्द, हल्का, बादी, पाचक, क्षुधाकारक और संग्रहणी को लाभदायक है।

पनीर या जमा हुआ दही

छाना हुआ या निचोड़ा हुआ दही स्निग्ध, पित्तवात नाशक भारी, पौष्टिक, आनन्ददायक और मधुर होता है।

चीनी मिश्रित दही

चीनी मिश्रित दही पित्त व दाह, पिपासाधिक्य, और रक्त विकार को दूर करता है।

गुड़ मिश्रित दही

गुड़ मिश्रित दही तृप्ति कारक, धातु वर्धक, भारी और बादी नाशक है।

विशेष सूचन।

रात को दही न खाना चाहिए। घृत रहित दही, मिस्री, दाल, शहद या आंवला के बिना, तथा गर्म दही भी नहीं खाना चाहिए।

शरद, ग्रीषम और वसन्त ऋतु में दही प्रायः हानिकारक है, और हेमन्त, शिशिर और वर्षा ऋतु में गुणकारी है।

नियमित रूप से दही खाने से ज्वर, रक्त पित्त, विसर्प कुष्ट और पीलिया इत्यादि विविध रोग उत्पन्न होते हैं।

दही में त्रिकुटा का चूर्ण, सेंधा लवण, राई का चूर्ण मिला कर हेमन्त ऋतु और शिशिर ऋतु में खाने से बादी व पित्त को दूर करता है, पाचक है, उत्तम खाद्य और शरीर पौष्टिक है, शरीर को कांतिवान बनाता है।

दही की मलाई

दही के ऊपर के गाढ़े अंश को मलाई कहते हैं और खुद दही को तोड़ कहते हैं। दही की मलाई स्वादिष्ट, भारी, वीर्योत्पादक, बादीनाशक, पाचक, खट्टी, छाती के रोगों की नाशक और पित्त व कफ को बढ़ाती है। दही का पानी कृमि नाशक, पौष्टिक, भूख बढ़ाने वाला, रोम कूपों को साफ करने वाला, कफ व तृषाधिक्य को दूर करने वाला, बादी नाशक, तृप्तिकारक और भेदक है।

गर्म दूध में आधा भाग जल मिला दें, फिर उसमें खट्टा दही मिलायें। इसको दधि कुर्चिक कहते हैं, दही कुर्चिक वातनाशक, खुश्क, काबिज़ और कठिनता से पचने वाली है परन्तु आहार का काम देती है।

यूनानी पुस्तकों में दही के विषय में यह लिखा है—

दही जमे हुए दूध का नाम है जिसमें कुछ २ खट्टापन होता है। इसको फारसी में 'जुगरातमास्त' कहते हैं।

प्रकृति

दही की प्रकृति सर्दतर है। जितना ही खट्टा और पतला दही होगा उतनी ही उसकी सर्दी और तरी अधिक होगी, परन्तु

गीलानी के कथनानुसार दही में खट्टापन जितना ही अधिक होगा उतना ही उसमें खुश्की का अंश अधिक होगा। किसी किसी ने दही को बिल्कुल ही सर्द खुश्क कहा है। दही का सेवन ग्रीष्म ऋतु में और परिश्रम के पीछे अच्छा है। हरारत को बुझाता है, शरीर में तरावट पैदा करता है, तृषा को शांत करता है और उष्ण प्रकृति वालों के लिए बलदायक है।

छाछ की अपेक्षा दही में पोषक शक्ति अधिक होती है क्योंकि उसमें घृतांश अधिक होता है, और दही लगभग सभी गुणों में छाछ के सदृश है। सर्द आमाशय वालों और कफ प्रकृति वालों के लिए हानिकारक है। इसके अतिरिक्त देर से पचने वाला, और कच्चे दोषों को उत्पन्न करने वाला है इसका संशोधक गुलकन्द, गर्म माजून, और सोंठ का मुरब्बा है दही की मलाई सिर पर मलने से मस्तिष्क को शीतलता पहुंचती है और निद्रा आती है। कद्दू तैल का यह प्रतिनिधि है।

छाछ

छाछ को संस्कृत में तक्र, माथित, अरिष्ट, प्रमथित, अम्बर और चाच्छिका आदि कहते हैं। हिन्दी में छाछ या मठा, पंजाबी में लस्सी पकी, फारसी में दोग, अरबी में मुखीस कहते हैं। बंगाली में घोल, मराठी में ताक, गुजराती में छाछ या घोलों, कर्नाटकी में मजीके और तैलंगी में चिलबोला जाता है। अंगरेजी नाम पुस्तकों में बटर मिल्क Butter milk वा Whey लिखा है, किन्तु हमारी राय में यह दोनों नाम ठीक नहीं हैं। बिना भली भांति विचार किए ही पुस्तकों में नाम लिख दिए जाते हैं, जिससे लाभ के स्थान पर भय की आशंका रहती है। बटर मिल्क (Butter milk) उस दूध को कहते हैं जिससे मक्खन निकाल लिया गया हो। विलायत में दूध से भी मक्खन निकालने की प्रथा है। हिन्दुस्तान में भी डेरियां जिन्होंने देखी हैं उनको मालूम होगा कि दूध को बड़े पीपों में डाल कर मशीन द्वारा घुमाया जाता है, जिससे कि मक्खन का अंश दूध से पृथक हो

जाता है। उसको मलाई कहते हैं। उस मलाई को मशीन द्वारा और विलो कर मक्खन निकाला जाता है जिसको डब्बों में भर कर वेचा जाता है।

मलाई निकल जाने पर जो दूध शेष रह जाता है उसको अंगरेज़ी में बटर मिल्का लैटिन में Locdefluruntun कहते हैं। यह थोड़ी देर में खट्टा भी होजाता है। इसके गुण छाछ ही के समान होते हैं, परन्तु छाछ के साथ इसकी कोई तुलना नहीं है। छाछ की प्रशंसा में हमारे ग्रन्थ में पृष्ठ के पृष्ठ भरे हैं और अब जब से डाक्टर मिचनी काफ ने कहा है कि बुढ़ापे के कीटाणु खट्टे दूध से नष्ट हो जाते हैं तब से तो अंगरेज़ भी इसको सेवन करने लग गये हैं हम आज कल कई मेमों को I have taken my tea की बजाय I have taken my chhach कहते सुनने लगे हैं। हम छाछ का वर्णन समाप्त करने के बाद इस विषय का विस्तृत विवेचन करने वाले हैं।

इसी प्रकार व्हे (whey) भी छाछ का पर्यायवाची नहीं है। व्हे का अर्थ यथार्थ में दूध का पानी कहना चाहिए। दूध को फाड़ कर जो साफ पानी अलग किया जाता है, उसी का नाम व्हे है और विलायत में इसको कई प्रकार से बनाते हैं। दूध को उबाल कर उसमें Rellut जो एक प्रकार की दूध जमाने की वस्तु है (जो गोलियों के रूप में होती है) डाल देते हैं जिससे कि वह जम जाता है और पानी अलग हो जाता है। दूध को उबाल कर उसमें मद्य डाल देते हैं (कोई २ नींबू का रस भी डालते हैं) इस प्रकार भी दूध फट जाता है।

इस दुध के पानी के गुण जितना हमको मालूम हैं उतना उनको नहीं। वे केवल रोगियों को उस समय देते हैं जब कि दूध उनको नहीं पचता है या यह आशंका होती है कि दूध अंत्रियों में जाकर सुद्दे पैदा कर देगा, क्योंकि दूध भीतर जाते ही जम जाता है और मोटे मोटे पनीर के टुकड़े हो जाते हैं, जो कि बलवान लोग ही पचा सकते हैं। निर्बल रोगियों को दूध का पानी बना कर देते हैं और कहते हैं कि यह शीघ्र ही पच जाता है और दूध की शक्कर वगैरह उसमें रहने से कुछ बल भी देता

है, परन्तु हमारे यहां इस दूध के पानी की प्रशंसा में और इसके उन्माद आदि रोगों के दूर करने की शक्ति के वर्णन में ग्रन्थ के ग्रन्थ भरे पड़े हैं। हम इसको सर्दतर मानते हैं जो कि हृदय व मस्तिष्क की गर्मी और पित्तज रोगों को दूर करने में अद्वितीय है अस्तु हमारा मतलब यह है कि बटर मिल्क व मट्ठे जो छाछ के वास्ते प्रयुक्त हुए हैं, ठीक नहीं है। शास्त्रों में छाछ कई प्रकार की लिखी है, परन्तु इसके पांच मुख्य भेद हैं:—

१—घोल

दही को मलाई सहित जब मथा जाय और पानी उसमें न डाला जाय तो उसको घोल कहते हैं। भाषा में उसे दही का मट्ठा कहते हैं, पंजाबी में उसको घड़र कहते हैं, कोई थोड़ा सा जल उसमें डालते हैं। यह अत्यन्त पौष्टिक और गर्मी खुश्की को दूर करने में अद्वितीय माना जाता है। मीठा डाल कर जब पिया जाय, तो ऐसा स्वादिष्ट होता है, कि वर्णन नहीं हो सकता। शास्त्रों में लिखा है कि घोल बात पित्त नाशक है, भारी है, पौष्टिक है और आनन्द दायक है।

२—मथित

जब दही की सब मलाई निकाल कर बिना पानी डाले ही मथ लिया जाय तो उसे मथित कहते हैं इसको कई जगह पित्त कफ नाशक लिखा है। मलाई चूंकि उतर जाती है, इसलिए पित्त नाशक है। मलाई दूर होने पर भी तरावट रहती है, इस वास्ते कई जगह इसको बातनाशक भी लिखा है।

३—तक्र

जिस छाछ में तीन भाग जल और एक भाग दही हो, यथार्थ में छाछ वही है। जहां साधारणतः छाछ या तक्र का शब्द आये वहां इसी से तात्पर्य है। लिखा है तक्र कसैला, खट्टा, पचने में स्वादु, हलका, तीनों दोषों का नाशक है। उष्ण वीर्य्य और पाचन शक्ति को बढ़ाता है। यह तृप्तिदायक, पोषक, वीर्य वर्धक संग्रहणी, अतिसार में लाभदायक और क़ाबिज़ है। मूत्रकृच्छ,

अरुचि, मन्दाग्नि, गोला, अर्श, परिणामशूल, वमन, प्यास की अधिकता, सूजन, मेद, विष, मूत्ररोग, स्निग्धताजनित दर्द, ज्वर, विशूचिका, पांडुरोग, कामला, प्रमेह, उदर रोग, वात शूल आदि में हितकर है। यद्यपि तक्र को उष्ण वीर्य लिखा है, किन्तु पाक में मधुर होने से पित्त को विकृत नहीं करता है, परन्तु साथ ही उष्ण, दीपन, कसैला, खुश्क आदि होने से बात को भी दूर कर सकता है।

यह तक्र के सामान्य गुण हैं, यहां तक लिखा है—

नतक्रसेवी व्यथते कदाचिन्न तक्रदग्धाः प्रभवन्ति रोगाः।
यथा सुराणाममृतं सुखाय तथा नराणां भुवितक्रमाहुः॥

अर्थात् तक्र (छाछ) पीने वाले को कभी रोग नहीं होता है जो रोग तक्र से दग्ध हों वह फिर नहीं होते हैं जैसा कि स्वर्ग में देवताओं के वास्ते अमृत है, ऐसे ही सांसारिक लोगों के लिए तक्र जानना चाहिए। बल्कि एक स्थान पर तो यह भी लिखा है—

तक्रं शक्रस्य दुर्लभम्—तक्र इन्द्र को भी दुर्लभ है।

४—उदश्वित

यह तक्र का ही भाई है, अन्तर केवल इतना है कि इस में दही और पानी एक और तीन के स्थान समभाग होते हैं इसको श्रम-नाशक, पौष्टिक, पित्त-नाशक, किन्तु कफ कारक लिखा है। किसी २ ग्रन्थ में कफ नाशक भी लिखा है।

५—छच्छिका

उस छाछ को कहते हैं जिस में बेहिसाब पानी पड़ा हो। छाछ हल्की, सर्द, पित्त नाशक, प्यास को बुझाने वाली क्लांति को दूर करने वाली है। नमक मिलाने से वात और कफ को दूर करती है और पाचन शक्ति को बढ़ाती है।

सर्व साधारण भी इस बात को जानते हैं, कि जब जाट बाहर से थके थकाए और अत्यधिक प्यास से व्याकुल आते हैं तो कहा करते हैं कि पतली छाछ का कटोरा नमक डाल कर

दो। प्यास आदि बुझाने, और थकावट दूर करने और गर्मी को हटाने के वास्ते भी पतली छाछ ही उपयोगी है, किन्तु स्मरण रहे कि शास्त्रों में जो तक्र की बहुत सी प्रशंसा आती है वह छाछ यह है कि जिस के अन्दर तीन गुना जल होता है, प्रत्येक प्रकार के लिए एक जैसे ही गुण समझ लेना भूल है।

तक्र के सम्बन्ध में अन्य बातें

हारीत संहिता में लिखा है, "आत्रेय भगवान कहने लगे तक्र तीन प्रकार का है सो मैं कहता हूं सुनो—जिन रोगों में तक्र हितकारी है वह भी कहता हूं, घृतहीन, अल्प घृतयुक्त, घृतयुक्त यह तीन प्रकार के तक्र होते हैं। घृतहीन अर्थात् जिसका घृत निकाल लिया गया हो, ऐसा तक्र हलका, और त्रिदोष नाशक है अल्प घृत युक्त, अर्थात् जिस का थोड़ा सा घृत निकाला गया हो, ऐसा तक्र वीर्य वर्धक है, और घृत युक्त अर्थात् जिस का थोड़ा सा घृत भी न निकाला गया हो, ऐसा तक्र गाढ़ा, भारी, कफ कारक, शरीर को मोटा करने वाला, आंव, सूजन, और अतिसार उत्पन्न करने वाला होता है।"

यह भी स्मरण रहे कि खट्टा तक्र सदा पित्त को दूषित करता है और मीठा तक्र वात व पित्त दोनों को दूर करता है परन्तु किंचित कफ कारक है।

एक स्थान पर लिखा है कि शीत ऋतु (आश्विन कार्तिक) में अजीर्ण, वात रोग, अरुचि आदि के लिए छाछ अमृत तुल्य है, तथा विष, वमन, पसीना, विषम ज्वर, पांडु रोग, मेद, संग्रहणी अर्श, मूत्रकृच्छ, भगंदर, प्रमेह, गोला, अतिसार, शूल रोग, तिल्ली, उदर रोग, श्वेत दाग, कुष्ट (त्वचा रोग), शोथ, तृषाधिक्य, उदर कृमि को दूर करती है।

एक और स्थान पर लिखा है कि शीतकाल, अजीर्ण, कफज रोग, मार्ग की थकावट, कुष्ट और वात रोगों में तक्र लाभ दायक है।

रोगों के विचार से सेवन कराना हो तो इस प्रकार करना चाहिए—

वात रोगों में—सोंठ, सेंधा लवण, मिलाकर खट्टा तक्र पीये।

पित्त रोगों में—मिसरी मिलाकर खट्टा तक्र पीयें।

कफ रोगों में—त्रिकुटा (पीपल, मिर्च सोंठ) मिलाकर तक्र पीना चाहिए।

हींग, जीरा व सेंधा नमक मिलाकर घोल कर पीना वात का नाश करता है, तथा अर्श व दस्त को हटाता है रुचि कारक व पुष्टिदायक है, बल बढ़ाता है और मूत्राशय की पीड़ा को शांत करता है। यही मूत्र कृच्छ में गुड़ के साथ पिया जाता है और पांडु रोग में चित्रा के साथ देते हैं।

छाछ का पीना वर्जित

क्षीणता (शोथरोग की क्षीणता के अतिरिक्त) मूर्च्छा, भ्रम, दाह, रक्त, पित्त और तृषाधिक्य में तथा ग्रीष्म ऋतु में तक्र देना वर्जित है। यह केवल घृत रहित खट्ट तक्र के वास्ते लिखा प्रतीत होता है।

यूनानी मत

छाछ उस भाग को कहते हैं जो कि दही से मक्खन निकालने के बाद रहता है। छाछ की प्रकृति सर्दतर है। सब से उत्तम छाछ वह है जो कि ताजा और जवान गाय की हो और उसका घृत भली भांति निकाल लिया गया हो।

छाछ के गुण

छाछ आमाशय को बल देती और भूख खूब लगाती है, हरारत को बुझाती और आमाशय दाह को दूर करती है, पित्त का नाश करती, पित्तज दस्तों को बंद करती है। उष्ण प्रकृति वालों के लिये संभोग शक्ति प्रदायक है, शरीर को मोटा करती यक्ष्मा रोगियों के लिये बहुत ही लाभदायक है। क्षयी रोग की प्रगति को रोकती है, मद्य जनित दाह को शांत करती है, गरम विषों को दूर करने में हितकर है। छाछ में शहद मिला कर मलना

बच्चों के मुंह आने के लिये गुणकारी है। गर्म ज्वर में जब कि सिर पीड़ा न हो छाछ का सेवन उपयोगी है। यदि छाछ को पत्थर या गर्म गर्म लोहे से बुझा कर सेवन करें तो वातज व पित्तज दस्तों को बहुत लाभ पहुंचती है।

छाछ

यदि चावल या सत्तू छाछ में पका कर खावे तो गर्मी के दस्त बन्द हो जाते हैं।

एक भाग छाछ में एक भाग स्त्री का दूध मिला कर प्रयोग करने से कामला रोग दूर होजाता है।

दस्तों को बन्द करने के वास्ते छाछ के साथ चावल या बाजरे की खिचड़ी खिलाना बहुत ही लाभदायक है।

यदि खुर्फा के बीज को कूट कर तीन बार छाछ में भिगो और सुखा कर रक्खें तो उसके खाने से प्यास दूर होती है बल्कि कुछ दिनों तक प्यास की इच्छा ही कम हो जाती है।

छाछ उष्ण प्रकृति वालों के लिये बहुत ही अनुकूल है परन्तु जिनका आमाशय सर्द हो, उनके लिए हानिकारक है, तथा विकृत दोषज ज्वरों में भी हानिकारक है। छाछ का संशोधक शकर या शहद है।

छाछ क्षयी रोग में वर्ती जाती है और बहुत ही लाभ पहुंचाती है।

छाछ को क्षयी रोग में तीन तोला से पिलाना आरम्भ करें और धीरे धीरे १० तोले तक पहुंचायें बल्कि यदि रोगी उसको पचा सकता हो तो इससे अधिक भी पिला सकते हैं।

छाछ के विषय में हमारा व्यक्तिगत अनुभव

पतली छाछ बहुत ही लाभकारी वस्तु है, परन्तु वह इस प्रकार तैयार की गई हो कि पांच छः सेर दही को बिलोयें और दही के बराबर या कुछ कम पानी डाल कर मक्खन निकाल लें और वह वर्त्तन छाछ वाला एक स्थान पर सावधानी से रख दें, दो तीन घंटे बाद उसका ऊपर वाला पानी उतार कर मिश्री मिला कर पीयें तो चाहे कैसी ही दिमागी खुश्की और यकृत

की गरमी की शिकायत हो, चंद दिन लगातार पीने से दूर हो जायगी।

प्लेग के रोगी को यदि ऐसा ही पतला छाछ का पानी पात्र भर, और जदवार का चूर्ण १ माशा दोनों वस्तुओं को प्रति तीन घंटे बाद दोनों समय पिलाते रहें तो ईश्वर चाहे रोगी स्वस्थ हो जाय।

गाय के दही को मीठी छाछ में चंद दिन शर्बत जूफा मिला कर पीयें तो खुश्क खांसी समूल नष्ट हो जाती है।

इसी प्रकार छाछ अन्य बातों में भी बहुत ही हितकर है।

स्वप्नदोष या धातुक्षीणता का रोगी यदि नित्य प्रातःकाल ऊंटनी के दही की छाछ का प्याला भर कर रख ले और पहले १ तो० शहद में ७ माशा श्वेत मूसली का चूर्ण मिला कर चाटलें फिर छाछ पी लिया करें तो १ सप्ताह में रोग जाता रहेगा।

दूध का पनीर या फुटकी

इसको अंगरेज़ी में कर्ड (Curd) कहते हैं। युरोपियन लोग इसके अधिक प्रेमी होते हैं, या कश्मीरी और बंगाली इसको कई प्रकार से खाते हैं। बंगाली लोग तो इससे कई प्रकार की स्वादिष्ट मिठाइयां भी बनाते हैं। मिठाइयों का वर्णन आगे चल कर किया जायगा।

ताज़ा और शुद्ध दूध का पनीर परमोत्तम है। जो पनीर ऐसे दूध का बनाया जाता है जिससे मक्खन या मलाई निकाल ली गई हो, वह स्वादिष्ट नहीं होता। उत्तम पनीर वह है जो खालिस दूध से तैयार किया जावे।

दूध को आग पर गर्म रख दें, जब खूब उबल जाय तो उसमें सेर पीछे एक छटांक के हिसाब से दही छोड़दें, कई लोग दही के स्थान पर थोड़ा सोडा या छाछ या अंगूरी सिरका, नीबू का अर्क या सत या इमली डाल देते हैं, जब दूध फट जाय तो नीचे उतार कर एक कपड़े में खूब कस कर बांधें और किसी खूंटी से लटका दें जब सब खट्टा पानी टपक जाय तो पनीर को उपयोग में लायें।

कुछ लोग यों ही उसको काट कर नमक या खांड मिला कर च य के साथ या वैसे ही खाते हैं। अधिकांश लोग तरकारियां बना कर खाते हैं, कई तो मांस में डाल कर पका कर खाते हैं।

तरकारियां बनाने की विधि नमकीन वस्तुओं के वर्णन में लिखेंगे।

पाश्चात्य प्रदेशों चेडर डरबीशायर, चशायर और संयुक्त राज्य अमेरिका में एक प्रकार का पनीर बनाया जाता है, वही हिन्दुस्तान में अंगरेज़ों के लिये आता है, इसमें वध किये हुये जानवरों की चरबी भी मिली होती है। हमारे लिये तो उसका उल्लेख करना ही उचित नहीं है इतनी दूर से आने के कारण इसमें दुर्गन्धि आदि उत्पन्न होजाती है। अंगरेज़ों को यह अपने देश से अनुराग है जो दुर्गन्धि आदि होने पर भी उसे खाते हैं। वास्तव में पनीर ताज़ा ही खाने योग्य वस्तु है, जितना ताज़ा हो उतना ही अच्छा है।

पनीर में पोषण शक्ति अधिक होती है। शरीर को मोटा करता है, परन्तु बहुत ही भारी और काबिज़ वस्तु है। बलवानों के खाने योग्य है, कमज़ोरों को हज़म करना कठिन है। निर्बल लोगों के शरीर पर मलने से उनकी खुश्की को दूर करता है और शरीर की वृद्धि करता है। सरहद की ओर पनीर खाने का बड़ा रिवाज है। पेशावर वग़ैरह में पनीर हलवाईयों के यहां विकता है और लोग आवश्यकतानुसार कई प्रकार से खाते हैं। वहां एक पनीर डोंडी होती है जिसको दूध में घोलने से दूध जम जाता है, पर अधिकतर दही से ही काम लेते हैं।

दूध की मलाई

मलाई के गुण मक्खन से मिलते जुलते हैं, किन्तु मक्खन का प्रभाव सर्दतर है मलाई गर्म तर है। पोषक अंश मक्खन से मलाई में अधिक है। मक्खन उन लोगों को जिन्होंने पौष्टिक और स्निग्ध भोजन कभी न खाया हो या कम खाया हो मुश्किल से पच सकता है बल्कि उनको फौरन मक्खन खाने से दस्त

शुरू होजाते हैं, लेकिन मलाई से दस्त नहीं लगते, बल्कि यह काबिज़ है, मक्खन से बढ़ कर मैथुन शक्ति प्रदायक है, जिगर, हृदय और मस्तिष्क को भी अधिक बल देती है तथा मक्खन से अधिक स्वादिष्ट है। सर्व श्रेष्ठ मलाई गाय या भैंस के खालिस दूध की होती है, जो धीमी आंच से कड़ाही में औटाया गया हो या मिट्टी की हंडिया में पकाया गया हो।

बहुधा हलवाई लोग सिंघाड़े का आटा, या निशास्ता या कतीरा चूर्ण इत्यादि मिलाकर बहुत मोटी २ मलाई अपने दूध पर जमा के दिखाते हैं और ग्राहकों को खुश करने के लिए दूध में खूब मलाई डाल देते हैं परन्तु वह बनावटी मलाई अच्छी नहीं होती।

गर्भवती स्त्री जिनको मक्खन खिलाने से दस्त आने लगें उनको मलाई खिलानी चाहिए। प्रति दिन एक गर्भवती स्त्री को ४ से ८ तोला तक मलाई में २ तोला शक्कर मिला कर खिलाया करें तो उसका बच्चा मोटा ताज़ा और सुन्दर होगा तथा उसको दूध बहुत उतरेगा किन्तु कमज़ोर स्त्रियों को मोटा ताजा बच्चा पैदा होने के समय उनको अधिक कष्ट होगा।

खुश्क खांसी वाले रोगी को हर रोज़ रात के समय ५—६ तोला भर मलाई में २ तोला बादाम गिरी, ४ माशा मुलेठी का आटा, और ३ तोला देशी खांड तथा थोड़े से दाना इलायची छोटी का चूर्ण मिला कर खिलाया करें। प्रत्येक आयु के पुरुष के लिए यह योग खांसी के लिए हितकारी है।

मलाई के गुण निघण्टु में यह लिखे हैं:—

दूध की मलाई भारी, सर्द्तर, वीर्योत्पादक, रक्त पित्त (नीचे या किसी अन्य स्थान से रुधिर का बहना) नाशक, दाह नाशक, तृप्ति कारक व शरीर पौष्टिक है, तथा कफ, बल और शुक्र वर्धक है।

दूध की झाग

दूध को हिला २ कर उस पर बहुत सी झाग लाई जाती है। हिन्दुस्तान में कई जगह इसको बेचते हैं, इसके गुण और इसकी प्रशंसा इस प्रकार लिखी है।

तीनों दोषों के प्रकोप को शान्त करने वाली, रुचिकारक, बात वर्धक, पाचन शक्ति को प्रबल करने वाली, वीर्य वर्धक, तत्काल तृप्ति देने वाली, हल्की, अतिसार, मंदाग्नि और जीर्णज्वर में हितकारी है।

खट्टा दूध व आयु वृद्धि

हम पहिले उल्लेख कर चुके हैं कि आज कल डाक्टरों में खट्टे दूध के सेवन की चर्चा है। सब से प्रथम प्रोफेसर मिचनीकाफ ने मालूम किया कि बुढ़ापा एक विशेष प्रकार के कीटाणु के कारण होता है जो कि अंत्रियों में उत्पन्न हो जाते हैं। उन कीटाणुओं को खट्टे दूध से मारा जा सकता है। इसके विषय में प्रथम एक गुजराती पत्र 'बीसवीं सदी" के एक अनवेषणापूर्ण लेख का अनुवाद दिया जाता है।

'संसार के प्रत्येक प्राणी को अपना प्राण बड़ा प्यारा होता है। बड़े से बड़ा दुख होने पर भी मृत्यु जब निकट आती है तो मृत्यु की अपेक्षा जीवित रहना ही प्रत्येक मनुष्य पसंद करता है। प्रत्येक प्राणी में यह नैसर्गिक इच्छा है और यदि इस प्रबल इच्छा को मोह कहा जाय तो अनुचित नहीं। तो भी हमको दूसरी तरफ वीर पुरुषों का आत्मोत्सर्ग और आत्म-त्यागी महात्माओं के महान कृत्यों को नहीं भूलना चाहिए और साथ ही हमको अपनी आत्म-हत्या करने वालों का भी ध्यान नहीं भूलना चाहिए परन्तु इनकी संख्या बहुत ही थोड़ी है और संसार में प्रत्येक प्राणी में जीवित रहने की इच्छा सबसे प्रबल पाई जाती है, और यह एक ऐसा सत्य है जिससे कोई इनकार नहीं कर सकता। इस पृथ्वी पर प्राचीन इतिहास के पत्रों में भी इसका प्रमाण अधिक मिलता है। भारत के प्राचीन से प्राचीन युग में भी अमृत का उल्लेख है, जिसके लिए देवताओं ने समुद्र मंथन किया, और विष्णु भगवान ने मोहनी रूप बनाया और जिसके वास्ते हज़ारों मनुष्यों ने तप का जीवन व्यतीत किया और प्रभु के प्रेम में लग गये। उन महात्माओं के नाम को कवियों ने अमर कर दिया। और अब भी योग की क्रिया ऐसी है जिसके द्वारा

मनुष्य परमात्मा का भक्त बनकर अमर हो सकते हैं। मिस्र में मृत मनुष्यों के शवों को हज़ारों वर्ष तक सुरक्षित रखने की रीति भी मनुष्य के अमर होने की इच्छा की प्रतिपादक है। चीन निवासी भी अमृत को मानते आये हैं। इसी प्रकार महात्मा ईसा की तीसरी पीढ़ी में चीन के बादशाह चन होंगताई ने प्रशांत महासागर में कलियान द्वीप की खोज निकालने के लिए एक दल भेजा था। कारण यह था कि कलियान द्वीप में अमृत मिलने की बात बतलाई जाती थी और उसी के सेवन से वहां के निवासी दीर्घायु होते थे इस प्रकार युनान की पुरानी कहानियों में भी इन बातों का उल्लेख मिलता है। योरप के मध्ययुग में हज़ारों मनुष्यों को अमृत दिया गया था और Elxir of life के आविष्कारक को माना जाता था। अब इतनी पीढ़ियों के विफल प्रयास के बाद वर्त्तमान युग के विद्वानों ने इस अमृत की खोज को छोड़ दिया है किन्तु इससे यह नहीं समझना चाहिये कि अमृत या दीर्घायु प्राप्त करने की इच्छा अब मनुष्य के हृदयों से तिरोहित होगई है कि—

क्या मृत्यु टल सकती है ?

गीता में भगवान कृष्ण कहते हैं "ज़ातस्यादिध्रुवोमृत्युः" अर्थात् 'जिसका जन्म हुआ है उसकी मृत्यु भी अवश्य ही होगी'।

धर्म और विज्ञान भी हमें स्पष्ट रूप से बतलाता है कि मृत्यु से कोई बच नहीं सकता है, और जन्म के बाद मृत्यु ऐसे ही अनिवार्य है जैसे दिन के बाद रात। डार्विन का सिद्धान्त भी यही मानता है कि मृत्यु नहीं टल सकती और कहता है कि जातियों की अवस्था उन्नत करने के लिये मनुष्यों को बार बार मरना आवश्यकीय है। कारण यह है कि जीर्ण शीर्ण और अपने कार्य को समाप्त कर आराम चाहने वाले शरीरों को मृत्यु के घाट उतर कर एक नया जीवन प्राप्त करना ही उनका एक इलाज है, यदि ऐसा न हो तो जवान और बलवान शरीरों के विकास में विलम्ब हो, हां असमय की मृत्यु वांछनीय नहीं, ऐसी दशा में हम मरने के वास्ते तैयार तो रहते हैं और मृत्यु से पहले

बुढ़ापे को याद करते हैं, परन्तु जैसा कि ऊपर कहा जा चुका है कि दीर्घायु की कामना प्रत्येक मनुष्य में होती है, इस लिये वह इच्छा इस बात का विरोध करती है।

क्या हम को मरना ही चाहिये !

यह प्रश्न है जिस पर विचार करने से मनुष्य को अन्यान्य प्राणियों पर विशिष्टता प्राप्त है। अमर जीवन, और अनश्वर यौवन पर विचार करते हुये यह दो विचार उत्पन्न होते हैं—

(१) पहला यह कि विज्ञान "शक्ति और तत्व" (Energy & Matter) को अमर मानता है और उनका नाश जो हमें दिखाई देता है वह यथार्थ में उनका नाश नहीं है वरन रूपान्तर मात्र है। एक ही वस्तु बार बार कई रूप बदला करती है यद्यपि उसमें रूपान्तर होता है तथापि वह अमर है। जहां तक हमको उनके रूप परिवर्तन का ज्ञान होता जाता है, उतना ही हमको उनपर सत्ता भी प्राप्त होती जाती है।

इसी प्रकार यदि मनुष्य के जन्मान्तर का तत्व हमारी समझ में आता जाय तो क्या हम मानव शरीर और शक्ति को अधिकाधिक स्वापत्त न कर सकेंगे? मृत्यु मानव शरीर व शक्ति के रूप का एक रूपान्तर है। हमारा बिल्कुल नाश नहीं हो जाता है जब यह अवस्था है तो अब इस भेद को समझने और मृत्यु को रोकने की आशा क्यों न हमको रखनी चाहिये।

(२) दूसरा यह विचार है कि हमारा शरीर असंख्य कोषों (Cells) से बना है। और प्रत्येक कोष में एक तरल पदार्थ मौजूद है जिसे प्रोटोप्लाज्म कहते हैं, और विज्ञान शास्त्र जीवन का अवलम्ब इन्हीं को मानता है। हमारे शरीर के अन्दर इन प्रोटोप्लाजम की करोड़ों बूंदें मौजूद हैं और असंख्य छोटे २ जीवाणु केवल एक ही कोष के बने हुए होते हैं। अब यदि इस एक ही कोष के बने हुए कृमि को दूरबीन से देखा जाय तो उसमें गति स्पष्ट दिखाई देगी और आस पास के फालतू माद्दा को वे खाते हैं और मल को वे बाहर निकालते रहते हैं। धीरे २ वह बूंद लम्बी होती जाती है और एक विशिष्ट लम्बाई पर वह पहुंच

कर मध्य में फिर टूट जाती है अर्थात् एक के दो भाग हो जाते हैं। अब इन दोनों में से हर एक फिर इस प्रकार से लम्बा लम्बा होकर फिर उसके दो भाग होते जाते हैं और फिर दो से चार होते हैं। और खाना और मल को बाहर निकालने का क्रम रहता है और ४ से ८, १६ से ३२ इसी प्रकार से यदि उनके खाने और मल को निकालने का क्रम ठीक रहे तो होते जाते हैं। अब वह प्रारम्भिक कोष कहां गया? क्या वह मर गया, नहीं वह अमर है और वहां ही रहता है।

डाक्टर वाइज़मैन साहब मानते हैं कि यदि कोई गड़बड़ पैदा न हो तो यह क्रम सहस्रों वर्षों तक जारी रहता है और वह एक कोष से बना हुआ कृमि यदि सुरक्षित रहे तो नहीं मरता।

अब प्रश्न यह होता है कि यदि एक ही कोष से बना हुआ कृमि नहीं मरता है और सहस्रों वर्ष तक रह सकता है तो क्या कारण है कि मनुष्य शरीर जो असंख्य कोषों से बना हुआ है नाश हो जाता है।

हमारा शरीर भी आरंभ में उसी एक प्रोटोप्लाज़्म से उत्पन्न हुआ है और उसी प्रकार एक कोष से २-४-८-१६-३२ होते हैं, अन्तर केवल इतना है कि ऊपर जो वर्णन किया है कि कोष पृथक २ अपना जीवन व्यतीत करते हैं, वहां हमारे शरीर में एक दूसरे से चिमटे रहते हैं और एक दूसरे से मिल जुल कर एक झुंड सा हो जाता है और उसके बाद धीरे २ पृथक २ रूप बनते जाते हैं कई तो पट्ठे बन जाते हैं और कोई हड्डी। यह होते हुए भी वे कोष अपना मुख्य कार्य भोजन व मल निकालना तथा वृद्धि करना आदि नहीं छोड़ते हैं जीवन का दीर्घ होना भी इन्हीं पर अवलम्बित है कि नहीं? यदि हमारे शरीर में अनश्वर और अमर रहने का यह बीज रूप हैं तो किस लिये कुछ समय पश्चात् यह स्वयमेव बंद हो जाती है? कोषों के जीवन की तरह मनुष्य का जीवन दीर्घ क्यों न हो? जब एक कोष अगणित वर्षों तक रह सकता है तो क्या असंख्य कोष मिल कर हज़ारों वर्षों तक नहीं रहते हैं?

क्या हम को मरना ही चाहिये और क्या मृत्यु अनिवार्य ही है।

इस प्रश्न का संतोष जनक उत्तर देने के लिये कोई शास्त्र नहीं है। हमको भी इस प्रश्न को थोड़ा बहुत हेरफेर से मीमांसा करने में संतोष होगा। इस प्रश्न के भाग कर लिये जाते हैं॥

(१) यदि हमारा शरीर अमर नहीं तो क्या हम अपने जीवन को दीर्घ कर सकते हैं या नहीं ?

(२) अपने जीवन को दीर्घ करने की हम में शक्ति है वा नहीं?

(३) जीवन बढ़ सकता है कि नहीं, और जितना कुछ जीवन है वह युवा रह कर विताया जा सकता है या नहीं ? तात्पर्य्य यह है कि मृत्यु भी दूर न हो और जीवन भी बहुत लम्बा न हो तो क्या हम इस दशा में बुढ़ापे को हटा सकते हैं या नहीं ?

क्या आयु दीर्घ हो सकती है ?

जीवन की समस्या भी बड़ी जटिल है। यदि हम वनस्पतियों की ओर दृष्टि डालें तो ऐसा प्रतीत होता है कि कई तो ऐसे हैं जो केवल एक सप्ताह तक जीवित रहते हैं। कई वृक्षों का जीवन निश्चित है। हमारे बुजुर्ग ५० या ७० वर्ष की आयु में बूढ़े हो जाते दिखाई देते हैं। एलमनामी वृक्ष की आयु ३०० वर्ष की बताई जाती है जब कि कैलोफोर्निया और बर्डा में वृक्षों की आयु ५००० वर्ष की कही जाती है। संभव है इस अनुमान में कुछ न्यूनाधिकता हो, परन्तु तो भी यह सिद्ध होता है कि लम्बी से लम्बी आयु पाने वाले मनुष्यों से वृक्षों आदि की आयु अवश्य ही अधिक होती है।

अन्य पशु और पक्षियों में भी छोटी से छोटी और बड़ी से बड़ी आयु पाने वाले मिलते हैं। तोता ८० वर्ष तक, बाज़ १०० वर्ष तक, मगर लगभग १०० से २०० वर्ष तक जिन्दा रहते हैं। इन सबके सामने मनुष्य का जीवन कितना है, यह आपको विदित ही है। हम मनुष्य की आयु १०० वर्ष की मानते हैं।

बाइबिल ७० वर्ष की बतलाती है, किन्तु हम में से हजारों ऐसे हैं जोकि ४०—४५ वर्ष से भी नहीं बढ़ने पाते। हमारे भारतवर्ष में तो यथार्थतः आयु बहुत ही कम हो गई है। हमें तो सबसे पहले यह सोचना चाहिए कि यह जो बहुत ही शीघ्र मृत्यु होती है यह दूर हो जाय और फिर आयु कितनी होनी चाहिए, इसका निर्णय पीछे हो जायगा। बस पहली बात तो यह है कि हमारी आयु बढ़ कर कम से कम १०० वर्ष की अवश्य हो जाय और इसके अनन्तर यह कि सौ से ज्यादा १२५ या १५० या इससे भी अधिक आयु क्या हो सकती है? इन दोनों समस्याओं को संतोषजनक रीति से हल करना चाहिए।

क्या हम आयु को बढ़ा सकेंगे?

जीवन किस प्रकार कम होता है?

जीवन की अवधि किस बात पर अवलम्बित है, इसके विषय में हमको कुछ भी ज्ञात नहीं है, और वैज्ञानिकों के पास भी अब तक इसका कोई उत्तर नहीं है। भाग्य या प्रारब्ध से आयु मिलती है यह बात विज्ञान क्षेत्र से बाहर है। वैज्ञानिक इसको नहीं मानते हैं और इससे इनकार भी नहीं करते हैं। इसका कारण यह है कि उनकी विद्या अभी यहां तक नहीं पहुंची है कि वे इस बात का निर्णय कर सकें। तो भी हर एक विज्ञान विशारद ने अपना २ विचार इस विषय में कुछ २ प्रमाणों सहित प्रकट किया है। एक के विचारानुसार आयु आकार के अनुसार निश्चित है। जो जितना ही लम्बा होगा, उसकी आयु भी उतनी ही लम्बी होगी। घोड़े से हाथी अधिक जीता है, और भी इसी प्रकार के कई उदाहरण मिल सकते हैं। यह होते हुए भी इस पर कई शंकायें हैं। यह बात सर्वथा सत्य है इसको कोई नहीं मान सकता।

मिस्टर बफ साहब, जो बड़े प्रसिद्ध विद्वान माने गये हैं उन का कथन है कि मनुष्य जीवन का अपने विकास के साथ थोड़ा बहुत अवश्य सम्बन्ध है। जितनी ही अल्प विकास उतनी ही

अल्प आयु! अर्थात् पालन पोषण जितने वर्ष होता है आयु उससे पांच सात गुना अधिक होती है। इसी प्रकार की और भी कई काल्पनिक बातें हैं, परन्तु यह सब ख़ास ख़ास प्राणियों में मिलती हैं, सब पर यह बातें एक समान लागू नहीं होतीं।

मिस्टर बंग साहब ऐसा मानते हैं कि जन्म के समय जो वज़न होता है उसका दुगुना वज़न होने में जितना समय लगता है, उस समय के अनुमान से सारी उम्र होती है।

इन तमाम कल्पनाओं में कुछ न कुछ सत्यांश होगा, परन्तु इनके सम्बन्ध में जो शंकायें उत्पन्न होती हैं उनका संतोष-जनक उत्तर नहीं मिलता, इसलिए यह सब बातें निष्फल और निरर्थक प्रतीत होती है। अधिक विश्वास दिलाने वाली बात तो यह है कि प्रत्येक प्राणी की आयु अपने पूर्वजों की आयु पर अवलंबित होती है। और कुल के पुरखाओं की आयु प्रकृति के नियमानुकूल निश्चित होती है यदि कोई विशेष कारण उपस्थित न हों तो जिन कुलो में प्राकृतिक उम्र होती आई है उनके यहां प्राकृतिक उम्र ही होगी और जिन वंशों में छोटी आयु होगी उनके यहां १०० वर्ष तक लोग जीवित रहें यह असंभव है। इस पर रूस के विद्वान मिस्टर मेदनी काफ़ साहब जो कुछ लिखते हैं वह हमारे प्राचीन शास्त्रों के वहुत अनुकूल है, इस लिये उसका विस्तृत उल्लेख यहां कम लाभदायक न होगा। वह लिखते हैं:—

मनुष्य का जीवन अपेक्षाकृत बढ़ा है और अभी और बढ़ेगा

जिन जिन देशों में मृत्यु फंड हैं, उनसे ज्ञात होता है कि सौ वर्ष पूर्व मनुष्यों की औसत आयु २० वर्ष से अधिक न थी सारांश यह कि बालकों की मृत्यु इतनी अधिक होती थी कि यदि किसी ने सौ वर्ष की आयु प्राप्त करली तो भी औसत उम्र २० वर्ष से अधिक न होती थी। अब हाल में औसत ४०-५० के लगभग होगई है। यह उम्र की औसत ख़ास योरप के कई २ देशों की है, यदि उसके कारणों पर विचार किया जाय तो यह बात और देशों पर लागू होती है इस सदी के अंदर मनुष्य

जीवन में जो परिवर्तन हुये हैं उन में से अधिकांश आधुनिक युग की सभ्यता से मिल कर आयु को क्षीण करने वाले हैं। यह बात हमको माननी पड़ेगी कि दिन प्रति दिन जीवन का आदर्श ऊंचा होता जाता है, व्यापार की आवश्यकता दिन प्रति दिन बढ़ती जा रही है, और जीवन की समस्यायें उत्तरोत्तर जटिल होती जा रही हैं, और जीवन में इतना अधिक परिवर्तन होगया है कि इस परिवर्तन से विशेषतः शहरी लोगों के जीवन में बहुत क्षीणता आगई है, उनके शरीर, मस्तिष्क और हृदय निर्बल होते जारहे हैं, और पूर्व काल की तरह सुख का जीवन व्यतीत करने के साधन सिवाय ग्रामों के और कहीं दिखाई नहीं देते। इन कारणों से भी यदि आयु की औसत बढ़ रही हो, जैसा कि मिस्टर मेकनी क़ाफ साहब का विचार है, तो आयु को बढ़ाने वाले साधन आयु के क्षीण करने वाले साधनों की अपेक्षा प्रबलतम हैं। ऐसा मानना पड़ता है कि हमारे रहन सहन की रीति में बहुत परिवर्तन हुये हैं। चिकित्सा शास्त्र में हमने बड़ी उन्नति करली है, और हम विलास प्रिय होने की अपेक्षा अधिक सादा बन रहे हैं। फलतः वर्त्तमान युग की आवश्यकताएं बढ़ जाने और व्यापार में कष्ट वृद्धि होते हुये भी हमारे जीवन में अपेक्षाकृत वृद्धि हुई है, और हम अपनी प्रकृत आयु (सौ वर्ष) पर पहुंचने के लिये दिन प्रति दिन पग शीघ्रता से बढ़ा रहे हैं। मेकनी काफ का यह कथन सर्वथा सत्य है।

यह बहुत ही खेद जनक बात है कि वर्त्तमान काल में युद्ध से, रेलों के लड़ जाने और जहाज़ों के डूबने से बहुत सी प्राण हानियां हो रही हैं, यदि आकस्मिक मृत्युओं को छोड़ दिया जाय तो चिकित्सकों ने रोग जनित मृत्युओं को पर्याप्त अंश तक दूर किया है। इससे कोई भी इनकार नहीं कर सकता है कि गत शताब्दी में चेचक जैसे घातक रोग से दशांश नर नाश होता था; परन्तु अब चिकित्सा शास्त्र द्वारा सुशिक्षित और सभ्य देशों में इसका एक प्रकार से सूलोच्छेद हो चुका है। आज से पचीस वर्ष पूर्व योरप में कंठमाला आदि से अगणित बालकों का प्राणनाश होता था; परन्तु अब इसकी भी भयानक स्थिति नहीं

रहीं। आज से पूरे १५ वर्ष पहिले टायफाइड ज्वर से प्रत्येक मनुष्य घबराता था; परन्तु आज तनिक भर भी कोई इससे भयभीत नहीं होता है। अभी ६ वर्ष पहिले उपदंश (आतशक) के कारण सहस्रों मनुष्यों को नरक वासना भोगनी पड़ती थी। किन्तु आज अहर्लिच साहब के ६०६ नाम के टीका से केवल एकही वार में यह रोग दूर हो जाता है। आज से तीन वर्ष पहिले केन्सर से हज़ारों डाक्टर भी कांपते थे मगर आज अहर्लिच और वासरमैन की औषधियों से यह रोग निर्मूल हो रहा है और प्रत्येक रोगी को यह आशा है कि मैं उनकी औषधियों से फौरन अच्छा हो जाऊंगा। थोड़े वर्ष पहले ग्रन्थियों के रोगी, विषैले जानवरों और विषैली चीज़ों का सेवन करने से तत्काल ही मर जाते थे, परन्तु अब बिस्टर साहब के आविष्कार से और डाक्टरों के विषनाशक नुस्खों से (antiseptic & anesthetic) बहुत अंश तक कष्ट दूर हो चुका है। परन्तु हिन्दुस्तान की तरह ऐसे बहुत से अभागे देश हैं जहां इन औषधियों का प्रचार बहुत थोड़ा है और अभी तक प्लेग और क्षय जैसे घातक रोग डाक्टरों को दंग कर रहे हैं। इतने पर भी आश्चर्य जनक उन्नति हुई है, और इसी प्रकार इस विषय में और भी अधिक अनुसन्धान होता गया तो यह रोग शीघ्रही नामशेष हो जायंगे।

अब फिर हम अपने मूल विषय पर आते हैं कि हम अपनी आयु को बढ़ा रहे हैं और अभी बहुत अधिक बढ़ा सकते हैं। सदा जीवित रहने और आयु को १०० वर्ष से अधिक बढ़ाने के पहिले हम को अवश्य यह करना चाहिये कि मनुष्य की आयु की औसत कम से कम १०० वर्ष हो जाय। मेकनीकाफ साहब हमें आश्वासन देते हैं कि हमारी उम्र थोड़ी है; किन्तु अब बढ़ने लगी है। अब बढ़ती जा रही है और इस प्रकार हम अपनी स्वाभाविक १०० वर्ष की आयु तक पहुंच जायेंगे, इसमें कोई संदेह नहीं है। थोड़ी बुद्धि वालों को कदाचित यह बात अधिक लाभदायक प्रतीत न हो, परन्तु यदि वे सोचेंगे तो उनको पता लगेगा कि मनुष्य जीवन को यह बात कितनी लाभ पहुँचाने वाली है।

बुढ़ापा भी दूर होसकेगा

परन्तु मेकनीकाफ साहब साधारण रीतियां ही बतलाकर और उसके लाभ को बहुत अधिक दिखाकर चुप नहीं रह जाते हैं, वह इससे भी आगे चलकर लिखते हैं कि इस रीति से प्रत्येक मनुष्य की जीवन आयु वृद्धि होनी चाहिये। प्रत्येक मनुष्य की औसत आयु १०० वर्ष होनी चाहिये, यहां तक हा नहीं वरन् इससे आगे बढ़कर १०० से १५० वर्ष की भी होजाय और यह अन्तिम आयु भी बुढापे से रहित होनी चाहिये अर्थात् १५० वर्ष तक भी हम जवान रहें ! यदि स्पष्ट शब्दों में कहा जाय तो मेकनीकाफ साहब कहते हैं कि—

मृत्यु यदि अनिवार्य है तो बुढ़ापा तो अनिवार्य नहीं है?

अचानक कोई कारण उपस्थित न हो जाय या पैतृक निर्बलताएं न हों तो प्रत्येक मनुष्य को मरते दम तक स्वस्थ बलवान, युवा और चालाक रहना चाहिये और मृत्यु को साधारण क्रिया समझना चाहिये ! प्रत्युत उसे स्वाभाविक समझ कर किसी प्रकार का भय और कष्ट न करना चाहिए, यदि यहां तक भी होजाय तो भी यह थोड़ी बात नहीं है, अर्थात् (१) मनुष्य की औसत आयु ४५ वर्ष की है, १०० वर्ष की हो जाय (२) इस आयु में बुढ़ापा न हो (३) १०० वर्ष से भी अधिक जीने का मार्ग हर एक के लिये खुल जाय। मेकनी साहब का यह काम सभ्य देशों में दिन प्रति दिन बढ़ रहा है और उनके सिद्धान्त उत्तरोत्तर लोकप्रिय होते जाते हैं और उन पर आचरण करने से नये २ सिद्धान्त निकल रहे हैं। मेकनी काफ साहब किन सिद्धान्तों पर यह दावा बांध रहे हैं, किन नियमों के पालन से ऐसा हो सकता है, यह मानते हैं, इन सब बातों पर अब हमको ध्यान देना आवश्यक है॥

मेकनी काफ साहब के विचार में बुढ़ापा और बुढ़ापा से उत्पन्न हुई मृत्यु दोनों प्राकृतिक नियमों के विरुद्ध हैं इन दोनों का हेतु उम्र नहीं बल्कि हम खुद हैं। हम नित्य भोजन में थोड़ा २ बिष सेवन करते हैं। वह विष अंत्रियों में पहुंच कर वहां एकत्र

होता है, उससे उफान पैदा होता है और वहां के नस व पट्ठे सब खाये जाते हैं नाड़ियां कठोर हो जाती हैं, ताकत कम होती जाती है और हम बूढ़े होकर निर्बल होते जाते हैं। विविध प्रकार के आहार में साधारणतया चार वस्तुएँ अधिक तर होती हैं, कार्बन, हाइड्रोजन, आक्सीजन और नाइट्रोजन। इन तत्वों के भिन्न२ परिमाण में मिलने से हजारों वस्तुयें उत्पन्न होती हैं और उनमें से कई पालक और कई नाशक होती हैं। जब शरीर में भोजन जाता है तो उसमें असंख्य परिवर्तन होते हैं और उस समय बहुत से तत्व ऐसे बन जाते हैं जो हड्डियों नाड़ियों आदि को बल देने वाले होते हैं और कई विषैले तत्व भी बन जाते हैं। भोजन को भली भांति चबा कर खाना, दूषित पदार्थ, गंदा भोजन, देर में पचने वाला और भारी पदार्थ खाने से यह विषैला पदार्थ शरीर में अधिक उत्पन्न होता है और फिर उससे भिन्न २ प्रकार का विष उत्पन्न होता रहता है और फिर यह विषैला पदार्थ अच्छे भोजन के तत्वों को भी विषैला बनाता रहता है और उससे शरीर दिन प्रति दिन निर्बल होता जाता है। यहां तक ही नहीं वही पदार्थ धीरे २ शरीर की पेशियों, नस व नाड़ी आदि को खाता जाता है और शरीर का सत्यानाश दोनों ओर से करता है।

यह बात तो चिकित्सा शास्त्र के सर्वथा अनुकूल है। इनमें कई ऐसी भी वस्तुएं हैं और उनका ऐसा भयंकर प्रभाव होता है कि यदि उनको फौरन शरीर के बाहर न निकाला जाय तो चक्कर आना, मूर्च्छा, कमज़ोरी यहां तक कि मृत्यु भी हो सकती है। इस प्रकार अपने आप को विषाक्त बनाने (Auto-intoxication) का उल्लेख प्रत्येक डाक्टरी पुस्तक में विद्यमान है। इसी प्रकार एक दम असर न करने की बजाय धीरे २ असर करने वाले और साधारण इलाजों से शरीर से बाहर न निकलने वाले पदार्थ भी शरीर में उत्पन्न होते हैं और विशेष कर नीचे की अंत्रियों में रहते हैं। अब इनका होना ही केवल इस बात का प्रमाण नहीं है, इस लिये अब उन कोषों को पहिचानने और उनके काम, और किस प्रकार शरीर में उत्पन्न होते हैं, यह बताना और उनसे बुढ़ापा कैसे आता है यह सिद्ध करना है।

विषैले पदार्थों और बिषैले माद्दा से उत्पन्न निर्बलता

परन्तु यदि बहुत सूक्ष्मता के साथ विचार किया जाय तो बहुत ही गूढ़ बातें लिखनी पड़ेंगी। सारांश यह कि इंडोल, फेनूल आदि कई प्रकार के विषैले माद्दा शरीर में उत्पन्न होते हैं यह बात सिद्ध हो चुकी है, इतना ही नहीं, दूरबीन के देखने से यह कीटाणु (germs) बहुत बड़ी संख्या में होते हैं, शरीर में जाने के बाद अब उनसे जो बुढ़ापा उत्पन्न होता है, उनको प्रमाणित करने का काम मेकनी काफ साहब ने किया है।

पेरिस के पोस्च्योर इन्स्टीच्यूट में परीक्षा करने के लिए कुत्ते, बकरे, सूअर, बन्दर इत्यादि रक्खे हुए हैं। सब से अधिक गोरीले बन्दर का शरीर मनुष्य के शरीर से मिलता है। इन सब प्रकार के प्राणियों पर मेकनी काफ और उनके सहयोगी डाक्टरों ने परीक्षायें कीं। कइयों के शरीर में प्रतिदिन इंडोल, फेनोल, विषैले माद्दा की थोड़ी २ मात्रा प्रविष्ट की गई, और कइयों के शरीरों में बूढ़े आदमियों के शरीर के कीटाणु सदृश कीटाणु प्रविष्ट किए गए, उन सब का एक ही परिणाम निकला। बहुत से पशु बहुत थोड़ी मात्रा विष को लेकर बुढ़ापे के लक्षण प्रगट करने लग गये और कई तो इस बुढ़ापे से मर भी गये। इन प्रयोगों से यह प्रगट हुआ कि यह कीटाणु शरीर में वृद्धता लाने के लिए उसके परम सहायक हैं।

मेकनी काफ साहब ख्याल करते हैं कि यही कीटाणु वृद्धता के कारण होते हैं। यदि इनको दबाया जा सके या पैदा ही न होने दिया जाय तो कोई भी बूढ़ा न होगा और बुढ़ापा से होने वाली मृत्युएं फिर न होंगी।

डाक्टर वादजमैन साहब, जैसा कि हम ऊपर बता चुके हैं, कहते हैं कि एक प्रोटोप्लाज़्म वाले शरीर चिरकाल तक जीवित रह सकते हैं। मेकनी काफ साहब उनसे प्रश्न करते हैं कि यदि एक प्रोटोप्लाज़्म वाले प्राणी अधिक काल तक रह सकते हैं तो क्या कारण है कि हम मनुष्यों ने, जिनके अन्दर बहुत से प्रोटोप्लाज़्म हैं, इस जीवनी शक्ति को खो देते हैं।

कई डाक्टर यों मानते हैं कि एक एक प्रोटोप्लाज़्म में से बहुत प्रोटोप्लाज़्म होने में, बहुत प्रोटोप्लाज़्म को जमा रखने, उनमें अमुक २ रूप रंग उत्पन्न करने, एक बड़ा शरीर, या क्रिया शक्ति उत्पन्न करने में, शरीर में जो शक्ति लगानी पड़ती है, वही शक्ति मानो हमारे जीवन को कम करने वाली होती है। हानि लाभ यह दोनों मिली जुली बातें हैं। अधिक लाभ उठाने में अधिक हानि होती है। इस प्रकार यह नई अद्भुत शकल पैदा करने में उन प्रोटोप्लाज़्म की शक्ति जो बहुत देर तक रहने वाली होती है, उसका नाश हो जाता है इसलिए अधिक प्रोटोप्लाज़्म वाले प्राणी बहुत देर तक जीवित रहें यह संभव नहीं। मेकनी काफ साहब यह नहीं मानते हैं, वह कहते हैं कि क्रिया शक्ति इस प्रकार नष्ट नहीं होती है, हां जैसा कि ऊपर वर्णन किया जा चुका है, अंत्रियों में जो विष पैदा होता है, उनके क्षीण करने वाली शक्ति के आगे इन प्रोटोप्लाज़्म की शक्ति क्षीण हो जाती है और इस प्रकार धीरे २ वह प्रोटोप्लाज्म उन विषैले माद्दों के प्रभाव से जड़ होते जाते हैं और अपनी बहुत देर तक जीवित रहने की शक्ति को खो बैठते हैं। इस समय से शरीर का बढ़ना कम होता है और धीरे २ उनकी शक्ति इतनी क्षीण हो जाती है कि जवानी कम होती जाती है, शक्ति कम होती जाती है और कमज़ोरी शुरू होती है। यदि उन विषों के प्रभाव को दूर किया जावे तो यह प्रोटोप्लाज़्म और उनके अन्दर की क्रिया शक्ति अपने दौर को बराबर पूरा करती जावेंगी और मनुष्य शरीर को सशक्त और तन्दुरुस्त बनाए रक्खेगी।

मेकनी काफ साहब का यह सिद्धान्त प्रमाणित करना कठिन है, परन्तु परमात्मा की कृपा से उसको शक्ति और प्रतिभा मिली है। न्यूयार्क की राकफेलर इंस्टीट्यूट के डाक्टर करले साहब ने बहुत ही अद्भुत २ कार्य दिखलाये हैं। उन्हों ने मृत प्राणियों के शरीरों में से वह कोष काट कर निकाले और उनको उपयुक्त औषधि (media) में रख कर शीशे की बोतलों में रख दिया ताकि वह बढ़ें और वह वैसे बढ़ने लगे जैसा कि जीवित मनुष्य शरीर में बढ़ते और हिलते डोलते हैं। यह सब उन्हों ने

परीक्षण से सिद्ध किया है। डाक्टर करले साहब ने यहां तक साबित किया कि प्राणियों के मरने के पश्चात् भी उनके प्रोटो-प्लाज़्म के जीवित रहने की शक्ति बाकी रहती है। मेकनी काफ साहब के सिद्धान्त के मानने वाले पूछते हैं कि यदि परीक्षण सत्य है तो जीवित मनुष्य के प्रोटोप्लाज़्म को भी यदि उतनी सावधानी से रक्खा जाय तो फिर मृत्यु कैसे हो? अर्थात् यदि मृतक शरीर के प्रोटोप्लाज़्म की शक्ति जिंदा रह सकती है तो असंख्य जीवों की अमर ताक़त बिल्कुल नाश ही नहीं होगी।

इस विष का उपचार

करने से पूर्व खान पान की विधि का उल्लेख आवश्यक है। विषैले प्रमाणु या कीटाणु शरीर के अंदर लाखों और करोड़ों की संख्या में होते हैं और शनैः शनैः हमारा नाश करते हैं इनसे बचने का इलाज क्या है? प्रत्येक रोग में दो प्रकार का इलाज होता है? सब से प्रथम और सबसे आवश्यक रोग का रोकना और दूसरा उसका दूरीकरण है। हम जो भोजन खाते हैं उस भोजन का अधिकांश उस विष को बहुत अधिक उत्पन्न करने वाला होता है और अवशिष्ट भाग थोड़ी मात्रा में पैदा करता है, अब हर एक की पाचन शक्ति में अंतर होने से और एक ही खाद्य का भिन्न २ रीति से खाने से उस भोजन के परिणाम में अन्तर अनिवार्य है, तो भी संक्षिप्त रूप से मेकनी काफ साहब ने यह सिद्ध किया है कि मदिरा और मांस के सेवन से और बहुत भारी खूराक से यह विषैले कोष बहुत बड़ी संख्या में उत्पन्न होते हैं और तरकारियां दूध और मीठे फलों के खाने से सब से कम उत्पन्न होते हैं। मेकनी काफ साहब कहते हैं कि कोई भी वस्तु भाजी या फल भी यदि कच्चे या पकाये बिना खाये जायं तो विष उत्पन्न होता। है अब दीर्घायु के वास्ते और बुढ़ापे को दूर करने के वास्ते चिकित्सा शास्त्र के सामान्य नियमों को जानने के बाद खान पान में, जैसा कि उल्लेख किया है, सावधानी परमावश्यक है यथाशक्ति ऐसी चेष्टा करनी चाहिये कि शरीर में यह विष या मादा पैदा ही न हो। खान पान में ऐसी सावधानी करने से बहुत अंश तक विषैला मादा

पैदा होना स्वयमेव बंद हो जाता है परन्तु इस प्रकार हम तब विषैले माद्दे को दूर नहीं कर सकते हैं मेकनी काफ साहब बताते हैं कि छोटे २ प्रोटोप्लाज़्म वाले प्राणी उचित उम्दा खूराक पर बहुत सुगमता से रक्खे जा सकते हैं, किन्तु मनुष्यों के लिये ऐसा होना कठिन है, इस लिये इन कीटाणुओं को मारने के वास्ते हमको कोई चिकित्सा भी ढूंढनी चाहिये। भिन्न भिन्न इलाज भी विद्वानों ने निकाले हैं।

फेगोसाइट (Phagocyte)

कोषों का कार्य

मेकनी काफ साहब ने जब इस प्रश्न को हल करना शुरू किया उस से बहुत समय पूर्व उन्होंने मनुष्य शरीर के अन्दर रुधिर के श्वेत कोषों (White Blood corpuscles) का पता लगाया और उन श्वेत रुधिर कोषों का नाम उन्हों ने फेगोसाइट रक्खा। यदि रोगों के कीटाणु शरीर में प्रविष्ट हो गए हों तो उन कीटाणुओं का सामना करने के लिए परमात्मा ने इन श्वेत रुधिर कोषों को उत्पन्न किया है। हमारे शरीर रूपी नगर के लिए यह रक्षक स्वरूप हैं। जहां २ शरीर में विषैला माद्दा हो यह श्वेत रुधिर कोष वहां २ पहुँच कर उनको मार डालते हैं या खा जाते हैं। जिस प्रकार रोगोत्पादक विषैले कीटाणु बढ़ते जाते हैं उसी प्रकार यह हमारे कृपालु रक्षक भी बढ़ते जाते हैं।

मेकनी काफ साहब बताते हैं कि रोग को दूर करने में इन श्वेत रुधिर कोषों को उत्पत्ति और उनकी क्रिया ही खास इलाज है। किसी विशेष प्रकार से जभी शरीर के अन्दर विषेले कीटाणु प्रविष्ट होते हैं, उनको इसकी सूचना मिल जाती है। चलने फिरने की उनमें ताकत होने से, और अधिक संख्या में होने के कारण यह श्वेत रुधिर कोष फौरन ही संग्राम भूमि में पहुँच जाते हैं और शत्रुओं को मार कर अपना भोजन बनाते हैं और अपनी क्षुधा को शांत करते हैं। जब हम बीमार पड़ते हैं तब हमारे यह मित्र श्वेत रुधिर कोष बड़े दुखी होते हैं और अन्त में विषैले कीटाणुओं को बाहर निकाल कर और हमारे

शरीर को निरोग्य कर के हमको अच्छा करते हैं, किन्तु कई वार ऐसा भी होता है कि कीटाणु बहुत बड़ी संख्या में शरीर में प्रविष्ट हो जाते हैं और उन रुधिर कोषों को मार कर अपना आधिपत्य जमा लेते हैं इस समय ही रोग बढ़ता है। जिस समय मेकनी काफ साहब ने उन श्वेत रुधिर कीटाणुओं का आविष्कार किया और वैज्ञानिकों का ध्यान इधर आकर्षित किया, तो सामान्य कोटि के दिखावटी डाक्टरों ने अस्वीकार किया, किन्तु मेकनी काफ साहब ने साहस न छोड़ा, फिर बराबर इस पक्ष में लड़ते रहे। २१ वर्ष के घोर विरोध के बाद मेकनी काफ साहब आखिर बड़े २ डाक्टरों को अपने पक्ष में करने में समर्थ हुए और अब हर एक इन वाक्यों को मानता है।

अब मेकनी काफ साहब का कथन है कि बुढ़ापा उन श्वेत रुधिर कोषों और विषैले कीटाणुओं के युद्ध और अन्त में विषैले कीटाणुओं की जीत का फल है। विशेष समय तक या विशेष सीमा तक यह कोष हमारी रक्षा कर सकते हैं और हम को जवान रख सकते हैं, किन्तु शनैः शनैः शत्रुओं का बल बढ़ता जाता है और यह श्वेत रुधिर कोष बहुत कम हो जाते हैं, तब वह कीटाणु अंत्रिओं में बैठे हुए अपने कार्य को बड़े वेग से आरम्भ कर देते हैं और उनका कार्य बड़ी शीघ्रता से होने लगता है। अब केवल यह प्रश्न शेष रहता है कि हम अपने इन प्राकृतिक मित्रों की शक्ति को बाहर से कैसे बढ़ा सकते हैं।

अर्थात् भोजन में समुचित व्यवस्था रखने से हम इन विषैले कीटाणुओं को कम कर सकते हैं और इस प्रकार भीतर के कीटाणुओं को दूर कर सकते हैं, किन्तु इनके उपरान्त अन्य उपचारों की आवश्यकता है, जो बचे खुचे विषैले कीटाणुओं को समूल नाश करदें, जिस से हमारा शरीर इन उपद्रवी कीटाणुओं से सुरक्षित रहे।

मेकनी काफ साहब के सिद्धान्तानुसार, बुढ़ापे को दूर करने और आयु के दीर्घ करने की जो प्रत्येक मनुष्य में अभिलाषा है। वह इस से प्राप्त होने से है। मेकनी काफ साहब कहते हैं कि बुढ़ापे से बचना मानों दीर्घायु प्राप्त करना है।

अंतिम इलाज का कैसे पता चला

अब यह अंतिम इलाज मेकनी काफ साहब क्या बताते हैं। इसको देखना चाहिए। मेकनी काफ साहब को किसी ने दो बातें बताई थीं, इस पर से ही उनको इसकी कुँजी मिल गई। इनमें से एक यह थी कि योरुप में कई छोटी २ जातियां ऐसी थीं जो बहुत दीर्घायु थीं और मरते दम तक तन्दुरुस्त या बलवान बनी रहती थीं और इस के साथ यह भी पता लगा कि वह जातियां दूध और दूध की बनी हुई वस्तुओं (खास कर मथा हुआ दूध) सेवन करती थीं। मेकनी काफ साहब को इससे ख्याल हुआ कि इस मथे हुए दूध या खट्टे दूध का भी दीर्घायु के साथ कुछ सम्बन्ध है, इसलिये वह उन जातियों के अन्दर गए, उनके रहन सहन, खट्टे दूध की बनावट, खट्टे दूध का सेवन आदि बातों को उन्होंने जानने की चेष्टा की। प्रतिदिन दूध या छाछ पीने वाले ९०–९० वर्ष की आयु के उन्होंने बहुत से स्त्री पुरुष देखे जो कि यद्यपि आयु के विचार से बूढ़े हैं, किन्तु बल साहस और चातुर्य में अभी युवा ही थे।

इसके साथ ही उनको और बातों का भी पता लगा कि बहुत उष्ण प्रदेशों में मांस को न सड़ने देने के लिये गांव के लोग प्रतिदिन ताज़ा दूध में या ताज़ी छाछ में एक बर्तन में रखते हैं। और इस प्रकार ग्रीष्मऋतु में भी मांस बहुत समय तक ठीक बना रहता है। यह गांव के लोग जानते हैं, और इसी से मेकनी काफ साहब का ख्याल पैदा हुआ कि बाहर के किटाणुओं को रोकने के वास्ते यदि छाछ उपयोगी है तो कोई कारण नहीं कि भीतर के कीटाणु को वह दूर न कर सकेगी। अब उसका परीक्षण करने का मेकनीकाफ साहब ने दृढ़ संकल्प किया है।

छाछ और लैक्टिक कीटाणुओं की अनुभूत औषधि

दूध को जब जामन दिया जाता है तब चिकित्सा शास्त्र और विज्ञान की दृष्टि से क्या २ परिवर्त्तन होते हैं, यह सब को

ज्ञात है। इस पर बहुत से विद्वानों ने परीक्षण किए हैं। इस जामन की प्रक्रिया में एक विशेष प्रकार के कीटाणु विशेष रूप से भाग लेते हैं। लैटिन भाषा में दूध को लेक या लैक्टिस कहते हैं, इसी लिक सूत्र से इस विशेष प्रकार की प्रकृया करने वाले कीटाणुओं का नाम लेक्टिक पड़ गया है। इनकी क्रिया से जो खटाई उत्पन्न होती है उसको लेक्टिक एसिड कहते हैं।

दूध में अधिक मिठास उत्पन्न करने वाली खांड होती है इस मिठास पर जब यह लैक्टिक जर्मज़ अपना काम करते हैं तब खटाई पैदा होती है। यह मीठा लैक्टोज़ कहलाता है। यह एक प्रकार की खांड है। मेकनी काफ साहब और उसके सहयोगियों ने परीक्षा करके प्रमाणित कर दिया है कि इस लैक्टिक जर्मज़ और लैक्टिक एसिड के सामने बुढ़ापे के जर्मज़ नहीं ठहर सकते हैं और जहां हों वहां विषैले किटाणु फौरन नष्ट हो जाते है और उससे अंत्रियों में सड़ान्द पैदा नहीं होती है और हमारे भीतरी सहायक कोष सुरक्षित रहते हैं और बुढ़ापा लाने वाले जर्मज़ शरीर से अलग रहते हैं।

बुढ़ापे के जर्मज़ को नष्ट करने के लिये यह छाछ के जर्मज़ बहुत उपयोगी होते हैं। बस इतना ही ज्ञात करके मेकनी काफ साहब शांत नहीं हो गये, बल्कि उन्होंने अपने प्रयोगशाला (Laboratory) कई प्रकार के जानवर जैसे बंदरों और चूहों पर परीक्षण आरम्भ किये और उनको उचित आहार व छाछ देनी आरम्भ की। उन सब को इससे अत्यन्त लाभ पहुंचा, और स्वाभाविक रूप से जब तक वे जवान रहते हैं उससे अधिक काल तक वे जवान और तनदुरुस्त रहे। यहां तक ही नहीं बल्कि जो सामान्य आयु जवान की होती है उससे बहुत अधिक समय तक वे जीवित रहें।

दूरबीन द्वारा इन जानवरों के मल की प्रति दिन परीक्षा होती थी। इससे भी यह सिद्ध हुआ है कि छाछ का सेवन आरम्भ करने से पहले, मल में विषैले कीटाणु अनगिनत होते थे, वह धीरे २ कम होकर बिल्कुल बंद हो गये।

बहुत जांच पड़ताल के पश्चात् मेकनी काफ साहब ने देखा कि छाछ में भी भेद होता है, और यद्यपि हर एक छाछ

में उपरोक्त गुण होते हैं, किन्तु कई प्रकार से तैयार की गई छाछ हानि कारक भी हो सकती है । और उचित रीति से तैयार की गई छाछ अधिक उपयोगी होती है कच्चे दूध (बिना उबाले) में क्षयी, विशूचिका, विषम ज्वर, और यक्ष्मा आदि रोगों के कीटाणु भी देखने में बहुत आते हैं । ऐसे दूध की छाछ लाभ के स्थान पर हानि पहुंचाती है, इस लिये मेकनी काफ साहब की सम्मति के अनुसार दुहे दूध के ऊपर की मलाई उतार कर उबालना चाहिये, फिर ठण्डा करके उसको जामन देना चाहिये इस प्रक्रिया में लेक्टिक जर्म्ज़ का एक विशेष भेद ऐसा होता है जो बुढ़ापे के जर्म्ज के वास्ते सब से बढ़कर अचूक औषधि होते हैं । अब यदि इन जर्म्ज को बढ़ाकर, उन में से थोड़े लेकर, उपरोक्त रीति से तैयार किये गये दूध में डालने से जो छाछ उस की तैयार होगी वह सब से श्रेष्ठ और उत्तम होगी ।

इससे आगे परीक्षण करते २ मिस्टर मेकनी साहब को मालूम हुआ कि ही छाछ नित्य पीनी चाहिये । यह आवश्यक नहीं कि उन कीटाणुओं को डाल करके उस दूध को और चीजें बनाकर भी सेवन की जा सकती हैं और उस छाछ के जर्म्ज भी यदि किसी और रीति से शरीर के अंदर प्रविष्ट किये जा सकें तो भी वही लाभ होगा ।

मेकनी काफ साहब का व्यक्तिगत अनुभव

मेकनी काफ साहब को इस पर बहुत विश्वास हो गया, इस लिये उन्होंने ऐसी रीति से तैयार की गई छाछ और उचित खूराक को सेवन खुद आरम्भ किया । जुलाई सन् १९१६ ई० में मिस्टर मेकनी काफ साहब की मृत्यु हुई थी और मृत्यु से पूर्व १८ वर्ष तक वे स्वयं अपने ऊपर तजरुबा करते रहे । यदि उन्हीं के शब्दों में लिखा जाय तो अंतिम १८ वर्ष ही में उन्हों ने अपनी मृत्यु को दूर करने का यत्न किया था । वह कहते हैं, कि मैं कोई भी हरी तरकारी यहां तक कि फल भी बिना पकाये नहीं खाता था और नियमानुसार छाछ पीता था । यद्यपि मैंने १८ वर्ष तक ही इस क्रिया को किया है परन्तु यथार्थ में

यह कार्य बाल्य काल से ही करने योग्य था। जो ऐसा करेंगे, उनका बुढ़ापा दूर होगा और वह फिर जवान हो जावेंगे। उनकी आयु भी बढ़ जायगी और ९०, ९५ वर्ष की आयु तक वे स्वस्थ बने रहेंगे।

मेकनी काफ साहब का स्वास्थ्य

मेकनी काफ साहब रूस के निवासी और सलाद जाति के थे। यह वही जाति है, जिस के व्यक्तियों ने इस भयंकर और महान युद्ध में सब से प्रथम भाग लिया है। मेकनीकाफ साहब को भी अपनी जाति की शक्ति व साहस मिला था। उन्होंने अपने परीक्षण रूस की बजाय फ्रांस के पास्टयोर इन्स्टीच्यूट में किये थे। पेरिस के पास एक गांव में अपनी पत्नी ओलगा के साथ रहते थे। उनकी स्त्री इस कार्य में उनकी बड़ी सहायता करती थी।

मेकनी काफ साहब नित्य प्रातः काल उठते ही उत्तम पका हुआ भोजन करते और रात को शीघ्र ही सो जाते। इसी नियम के अनुसार वह अपना जीवन व्यतीत करते थे।

७१ वर्ष की आयु में उनकी मृत्यु हुई। उनकी आयु की दृष्टि से उन में असाधारण शक्ति व साहस था, और यही साहस वा शक्ति अंतिम घड़ी तक उनमें रही। इसी बात का बहुत से लोगों ने समर्थन किया है। वह खुद भी कहते थे कि मुझको इस नियम से बड़ा लाभ हुआ है।

जैसा कि उनका भोजन बहुत ही सादा था वैसे ही उनका स्वभाव भी बहुत ही सरल और नम्र था। प्रति दिन वह ३ से ४ बजे के मध्य आगन्तुकों से वार्त्तालाप करते थे। उस समय उनके गृह पर कई देशों और कई जातियों के लोग विद्यमान दिखाई देते थे। बूढ़े होकर मृत्यु यातना से बचने के लिये वह कई विलक्षण प्रश्न लोगों से पूछा करते थे और कभी २ उन्हीं लोगों से ऐसी २ बातें मालूम कर लेते, जिन से उनको बड़ी सहायता मिलती थी।

मेकनी काफ साहब की पुस्तकों में भी बहुत ही सरलता और सफाई से सब बातें लिखी गई हैं और यही कारण है कि

उनकी बहुत सी पुस्तकों को बहुत ही प्रसिद्धि प्राप्त हुई है। प्रसिद्ध डाक्टर लूइ पास्च्योर साहब की मृत्यु के अनन्तर पास्च्योर इंस्टीच्यूट को नवजीवन प्रदान करने वाले यही हुए हैं। विद्यार्थियों के साथ बहुत ही नम्रता और सहानुभूति का व्यवहार करते थे। उनके परीक्षागार में इतने विद्यार्थी आते थे कि सारा कमरा भर जाता। मेकनी काफ साहब उन सब के बीच में फिरते रहते थे और इस प्रकार प्रत्येक विद्यार्थी को भली प्रकार देखने का अवसर मिल जाता था। उनके लेकचर परम उपयोगी और विद्वतापूर्ण होते थे।

वह अपने एक स्थान पर लिखते हैं:—

जिस तरह उम्र बढ़ती जाती है, उस तरह जीवन की इच्छा भी बढ़ती जाती है। ऐसा प्रतीत होता है कि उनका परीक्षागार उनको अपने घर से भी अधिक प्रिय था। युद्ध के दिनों में भी वह प्रातः ८ बजे से शाम को ६ बजे तक प्रति दिन उस कमरे में रहते थे और वह इस कार्य में इतना व्यग्र थे कि अंतिम दो वर्षों में केवल एक दिन उस कमरे में नहीं आये, और सो भी उस दिन जब कि घोर आंधी और वर्षा हो रही थी।

दोपहर का भोजन बहुधा वह वहीं किया करते थे और कई बार तो अपने हाथों से ही पकाते थे। एक दफा पेरिस के बहुत से प्रसिद्ध पुरुष इनके परीक्षणागार को देखने के लिये गये। समय दोपहर का था सब लोग भोजन करने के लिये गये थे और कमरा बिल्कुल खाली था। मेकनी काफ साहब उस समय गैस लैम्प द्वारा कोई चीज गर्म कर रहे थे। उस समय उन में से एक ने पूछा कि यह तजरुबा खूब मज़ेदार होगा, जिस को कि आप इस मध्यान्हकाल में भी बंद नहीं कर सकते हैं। हंसते २ मेकनी काफ साहब ने बर्त्तन को शीशे की नली से हिलाकर वह बर्त्तन उनकी नाक से लगा दिया। उसमें से बड़ी सुगंधि आई। तब साहिब ने फिर हंस कर कहा कि आपने मेरा तजरुबा देखा। मैं केले के पत्तों को मक्खन में तल रहा हूं और यह बहुत ही मज़ेदार बन रहे हैं।

भोजन में इतनी सावधानी रखते हुये भी वह खाली तपस्वी ही नहीं बन गये थे। संभव है कई समझ लें कि वह दही या छाछ पर ही निर्वाह करते हों, परन्तु यह बात नहीं थी। वह

ल्य नियमानुसार छाछ का सेवन करते थे तथा फ्रांस में ाते हुए कभी २ कुछ उत्तेजक वस्तुओं का सेवन भी अवश्य रते थे। जब वह अपने मित्रों में बैठे होते तो मद्य ान भी कर लेते थे जो कि नसों को कठोर करके शरीर को राब करके बुढ़ापा लाने में सहायक है। उसका कितना बुरा भाव पड़ता है इसके सम्बन्ध में वह कहा करते थे कि समय से र्व बुढ़ापा लाने वाली पांच बातें हैं, उन में से मद्यपान मुख्य है।

मेकनी काफ साहब की मृत्यु कैसे हुई ?

मेकनी काफ साहब की मृत्यु ७१ वर्ष की आयु में हुई। द्यपि वह १८ वर्ष तक अपने ही बताये हुये नियम पर जीवन यतीत करते रहे तो भी वह दीर्घायु प्राप्त न कर सके, इससे उनके निर्धारित नियमों में संदेह होता है। संभव है उनका कार्य मूल में मिल जाता यदि उनके विद्यार्थियों ने यह प्रकट न किया होता कि मेकनी काफ साहब बूढे कदापि नहीं हुये थे और उनकी मृत्यु बुढ़ापे के कारण नहीं हुई है प्रत्युत उनको एक पैतृक हृद्रोग था, और उसी के कारण उनकी मृत्यु इतनी शीघ्र हो गई। यदि उनको यह रोग न होता तो वह निश्चय ही अधिक काल तक जीवित रहते, इस में कोई संदेह नहीं है। उनके कुटुम्ब में उनके बाप, दादा, भाई, बहन, चचा इत्यादि सब कुटुम्बी ४५, ४८ वर्ष के बीच ही इस रोग से मर गये थे। मेकनी काफ साहब भी प्रायः समय समय पर कहा करते थे कि मेरी मृत्यु भी शीघ्र ही इसी रोग से होगी।

मृत्यु से दो दिन पूर्व १३ जुलाई १९१६ ई० को वह परीक्षणगार में आये थे और उस दिन भी वह सदा की भांति फुर्त और मस्त थे। कोई विशेष निर्बलता उनके मुख से प्रकट न होती थी, केवल हृदय की निर्बलता बढ़ती जाती थी। सारा दिन कार्य करने के पश्चात् शाम को जब वह जाने लगे तो कपड़े पहनते समय उन्हों ने कहा कि कल १४ तारीख है, कल हमको कार्य नहीं करना चाहिये, क्योंकि मुझे ऐसा प्रतीत होता है कि मेरा अंतिम

दिन निकट आ रहा है शायद दो दिन और जीवित रह सकूं संभव है कि मैं कल ही चल बसूं।

सचमुच ही वह १५ तारीख को परलोक सिधारे। उपरोक्त वार्त्तालाप का प्रभाव उनके शिष्यों पर बहुत अधिक हुआ। वह बहुत ही चिन्तित और क्षुब्ध हुये कि गुरु हम पर एक बहुत कठिन काम डाल गये हैं कि उनके मरने के बाद उनके शरीर को हम चीर फाड़ कर देखें कि उनके अपने शरीर पर बुढ़ापे का कितना प्रभाव पड़ा है और जो कुछ फल निकले वह सब डाक्टरों के सम्मुख उपस्थित करें। यद्यपि चीर फाड़ के हम अभ्यस्त थे, परन्तु फिर भी हमको यह कार्य बड़ा ही दुःखद प्रतीत हुआ। पर उनकी आज्ञा का पालन करना हमारा कर्तव्य था। उनके सारे शरीर में उनका केवल एक हृदय ही रोगग्रस्त था, और उसी रोग के कारण उनकी मृत्यु हुई थी, और कोई भी अंग निर्बल या रोगी न था और बुढ़ापे का कोई भी चिन्ह न था। यदि उनकी आयु का विचार किया जाय तो कोई भी अंग उनका निर्बल और रोगी न था। निश्चय ही उनकी दशा, केवल उनकी अपने निर्धारित नियमों के पालन का फल था।

इस प्रकार एक विद्वान ने अपने अनुसंधान से अपने और दूसरे मनुष्यों के जीवन को बहुत लाभ पहुचाया है और मानव जाति की एक बड़ी भारी सेवा की है।

फलतः

इस लेख के आरम्भ में यह तीन प्रश्न उठाये गये थे उनका उत्तर इस प्रकार है—

(१) क्या मृत्यु अटल है और एक अमर जीवन असम्भव है?

इस प्रश्न की मीमांसा अभी तक हमारी शक्ति के बाहर है और साइंस इसके विषय में कुछ नहीं बताती।

(२) माना कि हम अमर नहीं हो सकते पर क्या हम अपनी आयु को दीर्घ कर सकते हैं?

इसके विषय में मेकनी काफ साहब ने दो बातें बताई हैं। मनुष्य जीवन की औसत पहले से आधिक बढ़ी है और अभी

बढ़ सकती है (इस बात को सब डाक्टरों ने माना है)। दूसरा यह है कि आरोग्यता के नियमों के अनुसार जीवन निर्वाह करने से, उपरोक्त रीति से खाने पीने से, छाछ के सेवन से, डेढ़ सो वर्ष तक भी हम जी सकते हैं। (यह बात अभी तक सब ने नहीं मानी है)

(३) आयु जितनी हो उतनी ही यदि रहे तो भी क्या उतनी आयु हम जरा (बुढ़ापा) रहित और जवान रह कर व्यतीत कर सकते हैं ?

इस प्रश्न का उत्तर मेकनी काफ साहब निश्चय पूर्वक देते हैं कि उपरोक्त नियमों का पालन करने से बुढ़ापा निश्चय ही दूर होगा।

वस्तुतः बात तो यह है कि मेकनी काफ साहब का यद्यपि निजी विश्वास छाछ पर बहुत अधिक था तो भी वह यह समझते थे कि इस में अभी खोज की बड़ी आवश्यकता है। जब तक पूर्णरूप से किसी बात को सिद्ध न किया जाय और उसके प्रत्येक अंग पर हर प्रकार से अपना संतोष न कर लिया जाय तब तक वह बात सिद्धान्त रूप से नहीं मानी जा सकती। इसी वास्ते वह सदैव कहा करते थे कि दीर्घायु का मार्ग खोलने के वास्ते यह अभी प्रारंभिक चेष्टा है। इस में पूर्ण सफलता प्राप्त करने में न जाने अभी कितना समय लगेगा। परन्तु जो मार्ग उन्होंने दिखाया है वह निश्चय सीधा मार्ग है और उस पर चलने से मनुष्य अवश्य ही अपने लक्ष पर पहुंच सकता है इसमें संदेह नहीं।

मेकनी काफ साहब के सिद्धान्त की सत्यता को लोग अब भी मानते हैं, यद्यपि इन सिद्धान्तों के विवेचन के लिये बहुत अनुसंधान की अपेक्षा है।

अब भी डाक्टर लोग छाछ का सेवन अधिक करवा रहे हैं और उससे जो लाभ प्राप्त होता है वह उसको मानते हैं। हमारा देश हिन्दुस्तान, जहां कि दूध, दही, और छाछ आदि का प्रचुर सेवन होता है, और जहां कि छाछ के लाभ को बताने की आवश्यकता नहीं वहां यदि लोगों को यह बातें बताई जायेंगी तो

निश्चय ही वे बहुत ही स्वागत करेंगे और उनसे अधिक लाभ उठाने का यत्न करेंगे"

दूध देर तक रखना

अच्छे, स्वच्छ पवित्र वर्त्तनों में दूध जल्दी नहीं बिगड़ता। प्रायः ग्रीष्म ऋतु में दूध के शीघ्र ही बिगड़ जाने का भय होता है अतः इन दिनों में हर प्रकार से सावधानी रखना आवश्यक है। पहले तो दूध बहुत ही साफ सुथरे वर्त्तन में दुहना चाहिये, फिर स्तन और हाथ को भी अच्छी तरह धो लेना चाहिये। दूसरे जहां दूध रक्खा जाय वहां कोई खट्टी दुर्गन्धित वस्तु पास न रखनी चाहिये। प्याज़, सिरका, दही, लहसुन, पोदीना, मांस मछली इत्यादि से विशेष रूप से बचना चाहिये।

दूध में सेर पीछे दो तीन रत्ती के हिसाब से भुना हुआ सोहाँगा डालें, और ठण्डे स्थान पर (बालू भिगो कर) रख दें तो गरमी की ऋतु में भी १०-१२ घंटे कच्चा रखने से भी दूध खराब नहीं होता।

वनीला

वनीला एक अङ्गरेज़ी दवाई का अर्क है। यह एक बूंद भी दो तीन सेर दूध में डाल दें, तो इसका विलक्षण प्रभाव होता है। इसकी एक ही बूंद कई सेर दूध को बिगड़ने या अस्वादिष्ट होने या फटने नहीं देती, और दूध को देर तक साफ, मीठा और स्वादिष्ट भी रखती है। वनीला की फलियां होती हैं। इनके बीजों से विलायत में अर्क निकाला जाता है। बहुधा यह अर्क मिठाइयों को बनाने के लिये डालते हैं। यह तमाम अङ्गरेजी चीजें बेचने वाले दूकानदारों से मिल जाता है। दूध को अच्छी दशा में रखने के लिये यह बहुत ही उपयोगी है।

गाय या भैंस का खालिस दूध आग पर औटावें कि एक चौथाई भाग जल जाय, शेष तीन भाग दूध गर्म २ ही एक मजबूत काले रंग की बोतल में डालें और खूब मजबूत कार्क लगा कर रख दें तो यह दूध १८-२० दिन तक खराब न होगा।

यदि दूध को आग पर इतना औटायें कि आधा रह जाय, (परन्तु हर समय चलाते रहें ताकि मलाई बिल्कुल न जमने पाये) उस वक्त वह दूध बोतल में या टीन के डब्बे में मुंह तक भर दें और उस वर्त्तन को उबलते हुये पानी में गर्दन तक डुबो दें। जिस वक्त उस गर्म जल के अन्दर रक्खी हुई हालत में दूध में उबाल आना शुरू हो, उसी समय फौरन मजबूत कार्क या ढकने से उस का मुंह बंद कर दें तो यह दूध साल दो साल तक खराब न होगा। जब चाहो गर्म जल एक दो भाग और एक भाग यह दूध डब्बे से निकाल कर मिलायें फिर ताज़ा का ताज़ा सा दूध बन जायगा।

दूध को उबाल कर प्रति मन आधी छटांक के हिसाब से जोज़ जंदम महीन कपड़े से छान कर उस में डाल दें। ओर गर्म गर्म ही टीन के बक्सों में या चीनी के वर्त्तनों में बंद करके रक्खे तो दूध चाहे कई साल तक खराब न होगा। किन्तु ध्यान रहे कि यदि एक बार ऐसा रक्खा हुआ दूध खोल दिया जाय तो फिर खर्च कर डालना चाहिये नहीं तो खराब हो जायगा।

बिगड़ा हुआ दूध ठीक करना

लिखा है कि सास फरास की पत्तियां ४-५ तोला, दो सेर बिगड़े हुये दूध में डालकर गर्म राख में रक्खें तो एक घंटे में दूध बिल्कुल असली हालत में ठीक हो जायगा।

यूरिक एसिड और सेलीसेलिक एसिड मिला कर दूध को उबालते हैं तब भी फुटकी टूटकर पानी में मिल जाती है और बहुधा दूध अपने असली रंग रूप में आजाता है।

बिगड़े हुये दूध में प्रति सेर ३ माशे के हिसाब से गुलाबी छज्जी बूटी का चूर्ण मिलायें और उबाल दें तो दूध ठीक हो जायगा।

संभालोचन (एक बूटी का नाम है जो देहरादून, रियासत टेहरी और गढ़वाल में बहुधा उत्पन्न होती है, उसका फूल लाल होता है और पत्तियां तुलसी पत्र के सदृश होती हैं) का चूरा एक सेर दूध में केवल एक माशा डालकर एकही उबाल दें तो हर प्रकार का बिगड़ा हुआ दूध असली हालत में होजाता है और स्वाद रंग रूप सब ठीक हो जाती हैं।

दूध की उत्तम २ स्वादिष्ट वस्तुऐं

घृत, दूध, मक्खन, मलाई की चीजों का कोई ठिकाना नहीं है। संसार भर की स्वादिष्ट और मज़ेदार मिठाइयां व भोजन इन्हीं से बनाये जाते हैं फिर उन वस्तुओं का नाम निर्देश कैसे किया जासकता है। दूध और घृत से बहुतसी वस्तुऐं तैयार की जाती हैं जिनमें से दूध की बनी हुई कुछ वस्तुओं का हम यहां उल्लेख करते हैं—

मीठा पुलाव

यह पुलाव राजे महाराजे बनवा सकते हैं। विशेष कर वर्तमान काल में जबकि घृत, दूध आदि हर वस्तु इतनी महंगी हो रही है. कहते हैं कि बादशाहों के जमाने में ऐसे चावल बनाने वाले थे कि छटांक चावल दिन भर में खाना कठिन होजाता था। वैसे तो नहीं किन्तु बहुत ही पौष्टिक चावल बनाने की विधि अंकित की जाती है।

सामग्री—चावल बहुत ही उत्तम एक सेर, घृत १½ सेर, मिसरी १½ सेर भैंस का दुग्ध १६ सेर।

पहले चावल को एक घंटा तक भिगो दें और सारे दूध को कड़ाही में डाल कर आग पर रक्खें और हर समय कड़छी से चलाते रहें, जब १६ सेर का १२ सेर दूध रह जाय तो आधा दूध एक बर्तन में डाल कर उसमें चावल डाल दें और नीचे खूब तेज़ आग जलायें, बाकी आधा दूध दूसरे चूल्हे पर पकाते रहें।

चावल सब दूध फौरन पी जायेंगे, फिर दूसरे दूध से आधा दूध डालें जब वह भी सूख जाय तो सेर भर घृत खूब गर्म करके डाल दें, जब वह घृत भी चावल पी जायं तो मिसरी डालें, फिर शेष दूध और घृत डाल कर केवल २-३ उबाल दें, तत्पश्चात् पतीला नीचे उतार कर एक मोटा सा कपड़ा (तौलिया) भिगो कर कई तह करके ऊपर रक्खें, फिर ढकना रख कर उसके ऊपर आग के दहकते हुये कोयले रख कर भाप बंद करदें, दो घंटे पश्चात् खोल कर खुले २ थालों में उलट दें, उस समय थोड़ा कस्तूरी या अम्बर का रस डाल दें या अंबर का

चूर्ण छिड़क दें और पिस्ते तथा पिस्ते की मीगी काट कर सोने चांदी के वर्क़ लगादें। पुलाव का एक एक चावल अलग हो जायगा। यह इतना पौष्टिक है कि वर्णन नहीं हो सकता।

खीर

दूध पांच सेर, चावल एक पाव, खांड सात छटांक। इधर चावल भिगो दें उधर दूध को आग पर रख दें, जब दूध सेर भर जल जाय तब चावल डालें और धीमी आंच पर चमचा से हिलाकर पकाते रहें। जब चावल खूब मिल जायें तो नीचे उतार कर रुह केवड़ा या बेदमुश्क और बादाम की गिरी छिल्कारहित, किशमिश, नारियल की गिरी काटकर और खांड डालकर ठण्डा करके खावे। अति पौष्टिक है।

सूजी की खीर

सूजी पाव भर, दूध दो सेर, घृत एक पाव, खांड एक पाव। पहिले सूजी को घृत में भूनकर खूब लाल कर लें, तत्पश्चात् उबलते हुये दूध म डालकर हिलाते रहें, जब खूब अच्छी तरह से पक कर तैयार हो जाय तब नीचे उतार कर खांड मिला दें। यह खीर बहुत ही पौष्टिक, शीघ्र पचने वाली और स्वादिष्ट होती है। कमज़ोर मेदे वाले को भी पच जाती है।

घीये की खीर

लौकी (लम्बा कद्दू) छील कर उसमें से वीज निकाल कर फैंक दें, फिर उसको कद्दूकस से घिसकर खूब धोयें ओर आग पर पकायें, जब भलीभांति गल जाय उस वक्त प्रति सेर घीया पांच पांच सेर के हिसाब से दूध डालकर खूब घोटते जावें। जब खूब मिल जाय तो तीन पाव खांड और पाव भर घृत को मिला कर बघार (तड़का) देकर ठण्डा कर लें और खावें। यह खीर ठण्डी, हृदय व मस्तिष्क पौष्टिक, तथा पित्तज रोगों का नाश करने वाली होती है।

मखाने की खीर

पाव भर मखाने को पानी में एक उबाल दें, जब अधपके हो जाए तो ५ सेर दूध में डालकर खीर पकायें, जब खूब गाढ़ी हो

जायें तो आध सेर खांड मिला लें। यह खीर बाजीकरण व हृदय पौष्टिक है।

खीर चिरौंजी

दूध ४ सेर, चिरौंजी २ पाव, चीनी आध सेर, दूध उबलते में डालें और हिलाते रहें। जब चिरौंजी अच्छी तरह गल जाय और दूध में मिल जाय तो नीचे उतारकर चीनी मिलायें, मस्तिष्क को बल देती है।

बादाम, पिस्ता, खस वा मींगी खीराबीज की खीर

दूध ४ सेर और जिस चीज़ की खीर बनाना हो वह आध सेर, मिसरी ७ छटांक।

बादाम की गिरी हो तो उनका छिलका गर्म पानी में आधा घंटा भिगोकर उतार लें। पिस्ता के छिलके पानी में धोते ही उतर जाते हैं, फिर उसको चाकू से जौ जौ भर काट लें। खश और खीराबीज की मींगी वैसे ही डाल दें। दूध में कड़छी हिलाते रहना चाहिये ताकि ऊपर मलाई न जमने पाये। जब खूब दूध में मिलकर खीर तैयार हो जाय तो नीचे उतार कर कोई सुगंधित वस्तु या मिसरी मिलाकर खायें।

मिसरी या खांड हमेशा नीचे उतारने ही पर डालें नहीं तो बिगड़ जाने का भय है।

बढ़िया खीर

अत्यन्त बढ़िया चावल सेर भर लेकर दो आतशा गुलाब अर्क २ सेर में पहर भर तक भिगोयें, तत्पश्चात् किसी तौलिया से कस कर बांध और खूंटी से लटका दें और एक घंटा बाद २ पाव घृत में खूब भूने, फिर ८ सेर भैंस के दूध में डाल कर मंद मंद अग्नि पर पकाते रहें, जब खूब मिल जायं तो नीचे उतार कर सेर भर मिसरी और इत्र आदि सुगंधित वस्तुयें डालें।

रस की खीर

३ सेर गन्ने का रस आग पर रक्खें और उसमें पाव भर

चावल डाल कर पकायें, और चमचे से चलाते रहें, जब गाढ़ी हो जाय तो सेर भर गर्म दूध डालें, वह भी खूब मिल जाय तो नीचे उतार लें, उस वक्त जो जो मेवा या मिरी डालना चाहें डाल कर खायें।

आड़ू की खीर

आड़ू चकलीदार हो या गोल हों, पहले उनकी गुठली निकाल फैंकें फिर उनका ऊपर का महीन छिलका उतार दें और पांच गुना दूध डाल कर पकायें। जब दूध में खूब मिल जुल जायं, तो गिरी बादाम, पिस्ता, किशमिस इत्यादि जो चाहें डालें। यदि आड़ू खूब पके हुये हों तो खांड आदि मीठा डालने की भी आवश्यकता नहीं होती।

मूली की खीर

मूली को कद्दूकस करके बेसन के आटे से ८-१० बार खूब पानी में डाल कर धोयें फिर धनिया के चूर्ण से चंद बार धोयें। इसके अनन्तर पानी में उबाले और जब भली भांति गल जायं तो १० गुना दूध डाल पका कर नीचे उतार मूलियों से दुगुना वजन खांड मिलायें।

इसी प्रकार शकरकंद, सिंघाड़ा, आलू, अर्वी और केलों की खीर बनाई जाती है। मूली की दुर्गंधि दूर करने के लिये बेसन और धनिया से धोना चाहिये, परन्तु आलू और सिंघाड़े आदि को धोने की आवश्यकता नहीं।

उड़द, मूंग और चने की दाल की भी खीर चावलों की भांति बनाई जा सकती है। बाजरा, ज्वार, मकई, छिल्कारहित जौ, सागूदाना, गुंघनियां इन सब की भी अच्छी खीर बन सकती है। इस बात का ध्यान रखना आवश्यक है कि जो वस्तु देर से पचने वाली और गरिष्ट हों, वह कम मात्रा में डालें और दूध अधिक मात्रा में हो या कोई अन्य पाचक वस्तु भी साथ ही डाल देनी चाहिये, जैसे उड़द की खीर पकायें तो उसमें अदरक या सोंठ डाल देना चाहिये।

उड़द व चावल की खीर

उड़द की दाल धुली हुई और चावल अलग २ घृत में भून कर रख लें। एक सेर दूध में पहिले एक तोला उड़द की दाल मिला कर पकायें। जब आधा रहे तब चावल डाल खीर पका मीठा आवश्यकतानुसार डाल कर खायें। यह बाजीकरण और मस्तिष्क पौष्टिक है, व शीघ्रपतन व धातुक्षीणता आदि के लिये बहुत ही हितकर है।

खजूरों की खीर

ताज़ी २ मीठी खजूरें लेकर उनकी गुठलियां निकाल दें और चाकू से छोटे २ टुकड़े काटें, फिर पाव भर में सेर भर दूध डाल कर पकायें। धीमी २ आंच पर पकाते रहें, जब खूब पक जाय तो नीचे उतार कर कोई सुगंधित वस्तु या गिरियां या वर्क आदि जो चाहे डाल दें। इसमें किसी प्रकार का मीठा या शकर आदि डालने की आवश्यकता नहीं। बहुत ही बाजीकरण स्तम्भक व पौष्टिक है और वीर्य को शुद्ध करती है।

आम्र खीर

लंगड़े, सहारनपुरी या लखनवी उम्दा कलमी आम मंगवायें। उनको छील कर उनका गूदा चाकू से काट कर तोला २ भर के टुकड़े काटें और प्रति सेर आम में ६ सेर के हिसाब से दूध डाल कर पकायें, यदि और कोई सुगंधित पदार्थ मिलाना चाहें तो मिलालें, बहुत ही बाजीकरण और मस्तिष्क को पुष्टि देने वाली है, और स्त्री पुरुष को सन्तानोत्पत्ति के योग्य बनाती है।

फिरनी

दूध ४ सेर, चावल पाव भर, खांड डेढ़ पाव रात को भिगो दें और प्रातः काल कुंडी सोटे से खूब महीन पीसें। तत्पश्चात् दूध में घोल कर पकायें, चमचा हर समय हिलाते रहना चाहिये। (यदि खीर में ४-५ मिनट चमचा न हिलाया जाय तो कोई हानि नहीं, किन्तु यदि फिरनी को ४—५ मिनट तक न चलाया जाय

तो उस में गिल्टियां पड़ जाती हैं और खराब हो जाती है) जब पकाते पकाते और चलाते चलाते गाढ़ी होजाय तो नीचे उतार कर खांड मिलावें और फौरन गर्म २ थालियों में डालें और चांदी सोने के वर्क फैला कर, बादाम की गिरी, पिस्ते की मींगी चाकू से काट काट कर डाल दें और चमचे से खायें।

खीर बड़े

उत्तम प्रकार का चावल आध सेर, घृत ३ पाव, खांड ३ पाव। पहिले दूध चावल पकायें जब दूध सूख जाय तो किसी थाल में डाल कर छाया में सुखावें। तत्पश्चात् आटा पिसवा कर फिर दूध से गूंध कर बड़े बना कर घृत में तल ले और साथ ही खांड की चाशनी बना कर जलेबियों की तरह की चाशनी बनालें और बड़े तल कर गर्म २ उस में डुबोते जायं, बस यह खीर बड़े तैयार हैं, बहुत ही पौष्टिक हैं।

गाजर भत्ता या गजरीला

सेर भर श्वेत गाजर छील कर कद्दूकस करें फिर देगची में डाल कर थोड़ा पानी मिला कर धीमी आंच पर पकायें, जब खूब गल जाय तो चावलों का आटा एक पाव; दूध ३ सेर मिला कर खीर पकायें, जब खूब मिल जाय तो नीचे उतार कर पाव भर चीनी डाल कर खायें, बहुत ही बाजीकरण व यकृत पौष्टिक है।

दौलत की चाट

दिल्ली और दिल्ली से पूर्व के शहरों में बना कर बेचते हैं पंजाबी तो कोई बनाना और बेचना जानता ही नहीं।

३ सेर दूध में ६ तो० समुद्रफेन महीन पीस कर डालते और फिर मथानी से मथते हैं, खूब झाग उठती है वही झाग तश्तरियों में डालते जाते हैं जो दो एक घंटों में जम जाती है, उंगलियों से चाट चाट कर बिना नमक या खांड डाले यों ही खा जाते हैं। यह कोई बहुत अच्छी चीज नहीं, एक खिलौना है।

गाजर का हलवा

२ सेर सफेद गाजर कद्दूकस करके ४ सेर दूध में धीमी आंच पर पकायें। जब खूब गल जायं तो आध सेर घृत कड़ाही में तपा कर उनको भून लें फिर १० छटांक चीनी और २ तोला केवड़े का रुह, कश्मीरी केसर और कस्तूरी मिलायें, बहुत ही उत्तम गाजर का हलवा तैयार होगा, ८—१० दिन तक खराब नहीं होता है, और हर अवस्था का पुरुष प्रसन्नता से खा सकता है। यह मस्तिष्क, यकृत और हृदय को पुष्टिदायक है व बाजीकरण है। बड़े २ शहरों में ऐसा हलवा डेढ़ दो रुपये सेर बिकता है।

शीरमाल

इसको जम्मू व कश्मीर के पहाड़ी लोग बहुत बना कर खाते हैं इस देश में इसे कलाड़ी कहते हैं, दिल्ली, कानपुर, लखनऊ आदि में भी शीरमाल बनाते हैं, किन्तु उनमें और कलाड़ी में फर्क है। पहाड़ी लोग दूध को इतना औटाते हैं कि सेर का डेढ़ पाव रह जाता है फिर उस में मैदा गूंध कर छोटी टिकिया बना कर छाया में सुखा लेते हैं।

ऐसी कुलाड़ियां ६ मास या साल तक खराब नहीं होती हैं, जब चाहें रात को भिगो कर प्रातः तल कर खांड मिला कर खायें या रात को भिगो कर सुबह को टुकड़े २ करके आलुओं की तरकारी की तरह बना कर रोटी के साथ खाते हैं।

शहरी शीरमाल की विधि यह है कि सेर भर मैदा में मीठा ख़मीर १॥ तोला मिला कर कच्चे दूध से गूंधें, ऊपर एक तौलिया भीगा हुआ लपेट कर गर्म स्थान में रक्खें, दो घंटे में वह मैदा ख़मीर हो जायगा, इसको चकला वेलना (मैदा कड़ा गूंधें) से बेल कर एक साफ भीगी हुई चादर पर विछाते जावें, सब रोटियों के ऊपर दूध और घृत मिला जुला का पोचारा फेर दें, फिर तनूर में पका कर लाल करलें।

यह रोटियां शीरमाल कहलाती हैं और २-३ मास तक खाने के काम आती है। यह कई प्रकार से खाई जाती है। जी

चाहे तो गर्म दूध में या चाय में, या किसी चीज़ के गर्म २ शोरबे में रुपये रुपये भर के टुकड़े करके भिगो कर खाते हैं, या टुकड़ों को दूध में पका कर और खांड डाल कर खाते हैं।

शाही परांठा

साधारण परांठा तो प्रायः शहरों में घृत या तैल का पकता है किन्तु यह बहुत ही उत्तम और स्वादिष्ट पदार्थ है। विधि इसकी यह है कि मैदा सेर भर, सूजी आध पाव, दोनों को ३ तोला * ख़मीर डाल कर दूध में दो घंटे भिगो कर गूंध लो। किन्तु ३ पाव दूध में एक पाव के हिसाब से पानी भी मिला लेना चाहिये। तदुपरान्त घृत में थोड़ा सा नमक भी मिला कर गूंधे हुये मैदे की रोटी बना कर हर एक परत में घृत लगाते जाओ और प्रत्येक परत में वह नमक मिश्रित घृत चुपड़ते जाओ, फिर तवे पर घृत डाल कर उलट पलट कर परांठा पकालो, यह बहुत ही उत्तम परांठा है।

मीठी खिचड़ी

चावल और धुली हुई मूंग की दाल समभाग मिला कर चौगुने जल में पकाओ। जब आधा पानी रह जाय तो सेर भर खिचड़ी में ३ पाव के हिसाब से खांड, सेर भर दूध, पाव भर मलाई, ३ तोला पिस्ता की मींगी, ५ तोला बादाम की गिरी और आध पाव छोहारा कुतर कर डाल दो फिर आध सेर घृत का बघार दें और वर्तन का मुंह ढांक दें ताकि भाप से पक जाय।

महेरी

मकई, ज्वार, गेहूं या बाजरे की मोटी रोटियां पका कर

---

* ख़मीर तैयार करने विधि यह है कि पाव भर मैदा को ३ तोला सौंफ का पानी और तोला भर सोडा डाल कर गर्म पानी से गूंधें, सौंफ रात को भिगोयें और सुबह को रगड़ कर उसका पानी लें, दो घंटे तक यह गूंधा हुआ मैदा गीले कपड़े में लिपटा हुआ और गर्म स्थान पर रक्खा हुआ बहुत ही उत्तम ख़मीर हो जायगा।

सुखा ले। तत्पश्चात ओखली में कूट कर चौगुना दही मिला कर इतना पकायें कि गाढ़ा सा लुआब बन जाय, उस वक्त उसी के बराबर खांड और आधा वज़न घृत डाल कर कुछ समय तक बंद रक्खें। कई अमीर आदमी दही को केवड़ा या बेदमुश्क या गुलाब के अर्क में मथ कर डालते हैं, जिससे खूब सुगंधि आती है।

सेवियां

हिन्दू लोग तो दशहरे, वैसाखी, रक्षाबन्धन आदि के अवसर पर सेवियां पका कर खाते हैं, किन्तु अब इसकी प्रथा कुछ उठती सी जा रही है, परन्तु मुसलमान लोग तो अभी तक ईद के दिन केवल यही सेवियां खाते हैं। ग़रीब से ग़रीब अमीर से अमीर अवश्य सेवियां खायगा।

इसके बनाने की विधि यह है कि मैदा या सूजी या महीन आटा गूंध कर बनाते हैं, अधिकांश स्त्रियां हाथ से बट कर चावलों की तरह की बनाती हैं, कई आटे का सख्त पेड़ा घृत लगा कर दोनों हाथों से लम्बी तार सी निकाल कर बटती जाती हैं, और गीली टहनियों पर छिटक कर सुखाती हैं (यह प्रथा बहुधा पंजाब में है) और सर्वसाधारण अब तो घोड़ी से बटते हैं। इसको चर्खी या जंदरी या पेंच या मशीन भी कह कर पुकारते हैं। इसमें नीचे छलनी लगी होती है उसमें से सेवियां छन कर बाहर निकल आती हैं। जैसी छलनी अच्छी और महीन होती है वैसी ही अच्छी सेवियां भी निकलती हैं बहुत महीन हों तो उनको रुमाली कहते हैं, क्योंकि यह रुमाल में बांध कर उबलते हुये पानी में डुबो २ कर पकाते हैं, यदि बिना रुमाल में बांधे डाल दें तो आपस में जुड़ जाती हैं, और बहुत गल जाती हैं।

मोटी सेवियां भी २-३ उबाल देकर बांस के छिक्कू या लोहे व पीतल की छलनी में उलट देते हैं।

मगर सेवियां धूप में सुखाने के बाद पहिले खाली कड़ाही में डाल कर, आग पर भून लेनी चाहिये, तब पानी में उबालनी

चाहिये और कड़ाही में वालू आदि न डालना चाहिये, बिना भूने पकाने से सब गल कर आटा हो जाती है। भुनी हुई और फिर उबाली हुई सेवियां दूध और खांड या केवल घृत और खांड डाल कर खाते हैं।

रंगतरेदार सेवियां

रवे की सेवियां दरम्याना दरजे की न बहुत मोटी न महीन, लेकर भून लो। फिर एक सेर सेवियों में ३ सेर के हिसाब से दूध डाल कर इतना पकाओ कि अधगली हो जावें। फिर किसी वर्तन में डाल कर संगतरे का रस पाव भर निचोड़ दो, तत्पश्चात् खूब हिला जुला लें। फिर खांड ३ पाव, मलाई आध सेर, बादाम की गिरी, पिस्ते की मींगी, चिलग़ोज़े का मींगी प्रत्येक ३ तोला, किशमिश नारियल की गिरी, प्रत्येक ६ तोला, कुतर कर डालें और केवड़े के अर्क में ३ माशा भर कश्मीरी केसर घोट कर डालें।

कई लोग इन सेवियों में कस्तूरी भी डालते हैं, किन्तु वह जाड़े के मौसम के लिये है, गरमी के मौसम में कस्तूरी डाल कर खाने से नकसीर फूटने का भय है।

खंडियां

सेवियां महीन होती हैं और खंडियां मोटी। विधि यह है कि मैदा या रवा या महीन आटा लेकर ६ गुना दूध में घोल कर पकावें जब पक कर खूब गाढ़ा हलवा सा हो जाय तब किसी परात या थाल में उलट कर जमा लें और जब अच्छी तरह जम जाय तो चाकू से क़लम २ काट कर घृत में भून कर लाल करलें फिर ४–५ सेर दूध डाल कर पकायें, जब अच्छी तरह गल जायं, तब सेर भर खांड और पाव भर घृत डालें और ठण्डी करके खायें।

यह बहुत ही स्वादिष्ट और पौष्टिक होती हैं। अकसर लोग नीचे उतारते समय नींबू का अर्क या सुगंधित वस्तुयें भी डालते हैं।

कुछ हलवे

मूंग का हलवा

मूंग की दाल धुली हुई खुश्क आध सेर रात को २ सेर दूध में भिगोये। सुबह को २ सेर दूध और डाल कर आग पर इतना पकायें कि गल जाय। फिर कूंडी डंडे से इतना रगड़ें कि दाल का चिन्ह तक न रहे। घृत में भून कर सम भाग खांड की चाशनी बना कर हलवा तैयार करें।

चने का हलवा

चने का आटा सेर भर घृत डेढ़ सेर में खूब भूनें और दूसरे चूल्हे पर ३ सेर दूध में १॥ सेर खांड मिला कर चाशनी बनायें जब आटा खूब लाल हो जाय, उस समय वह चाशनी डालें, बस हलवा तैयार है। ऊपर से मेवे या वर्क़ लगा सकते हैं।

निशास्ते का हलवा

निशास्ते को चार गुना पानी में घोल कर लटका दें। ६-७ घंटे बाद ऊपर का पानी फेंक दें, तत्पश्चात् फिर उतना ही पानी डाल कर घोल कर लटका दें, इसी प्रकार ४ बार कर, जब खूब साफ होजाय तब एक तौलिये में डाल कर खूब निचोड़ें, फिर डेवढ़ा वज़न घी डाल कर भूनें, फिर खांड बराबर या सवाया ३ गुना दूध में घोल कर चाशनी बनायें फिर भूने हुये निशास्ता में डालें। अब चाहें तो सुगंधित वस्तुयें या गिरियां भी डालें, फिर नीचे उतार कर रक्खें और ठण्डी करके खायें। यह साबुनिया हलवा कहलाता है। यह बहुत ही उम्दा, स्वादिष्ट और पौष्टिक है।

द्रावक मोदक

मैदा एक सेर, खोया एक सेर, घृत १ सेर, तीनों को खूब मिला लें। फिर कड़ाही में डाल कर भूनें, जब कुछ भुन जाय और कुछ कच्चा रहे, तब उस में एक सेर घृत डाल कर भूनें जब भली भांति भुन जाय तब उसमें २ सेर बूरा मिला कर उतार लें, तदुपरान्त उस में लवंग, इलायची डाल कर कड़छी

से चलायें, और ठण्डे स्थान पर रक्खें। जब बिल्कुल ठण्डा हो जाय तो लड्डू बांध लें, इसको द्रावक मोदक कहते हैं यह शरीर पौष्टिक, वाजीकरण, पित्त वात नाशक स्वादिष्ट, कफकारक और भारी होते हैं।

क्षीर शाका

दूध या दही को छाछ में सम भाग मिला कर आग पर पकायें, जब पकते पकते गाढ़ा हो जाय, तब उसमें बूरा मिला टिकियां बनायें और उनको घृत में तल लें। यह कफ और वल-वर्धक हैं, हृदय पौष्टिक और जठराग्नि को तेज़ करने वाली और मैथुनाधिक्य से क्षीण हुये मनुष्य के वास्ते लाभकारी हैं। भारी और निद्रा लाने वाली हैं।

निष्पंद

दूध और दही सम भाग मिला कर पकायें यहां तक कि आधा रह जाय और फिर उसमें तिल चावल, चिरौंजी, कटहल की गिरी, बिजौरे के टुकड़े, और दूध के बराबर घृत मिला कर और बूरा डाल कर जब तक खोया न हो जाय पकाते जायं। पकते समय सोंठ, मिर्च, पीपल और कर्पूर डाल कर उतार लें बस तैयार है। यह वीर्योत्पादक, गरिष्ट, हृदय पौष्टिक, वात पित्त के रोगों का नाशक है।

चावलों का हलवा

आध सेर सफेद चावल धोकर डेढ़ सेर दूध में भिगो कर प्रातः काल पकायें, जब दूध सूख जाय तब चावलों को पीस लें फिर पाव भर घृत में भून कर आध सेर खांड का शर्वत डालें, फिर उसमें जायत्री, इलायची दाना, पीस कर मिला दें, गिरियां और मेवे डाल कर खायें।

अन्य प्रकार

अच्छे प्रकार के चावलों का आटा महीन आध सेर लेकर ३ पाव घृत में अच्छी तरह भून लें, फिर आध सेर कलाकंद को

सेर भर दूध में घोल कर उस में मिला दें और आग पर पकाते जायें और लकड़ी के दस्ते या डंडी से हिलाते जायें, जब चाशनी ठीक हो जाय, तब छोटी इलायची के दाने पीस कर छिड़क कर मिलायें और मीठे बादाम की मींगी, पिस्ते की मींगी, चिलगोज़े की मींगी नारियल की गिरी कुतर कर मिलायें। अर्क केवड़ा छिड़क कर ऊपर चांदी के वर्क लगायें।

हरे चने का हलवा

फली में से दाने निकाल कर दूध में डाल कर इतना पकायें और घोटें कि खूब मिल जाय, इसके बाद घृत डाल कर अच्छी तरह भून लें, फिर खांड की चाशनी डाल कर पकालें जब कड़ा हो जाय उतार कर ठण्डी करलें और गिरियां इत्यादि डाल कर चांदी का वर्क जमा कर खायँ। कई लोग हरे चने को भाड़ में भून कर फिर मैदा सा बना कर घृत में भून कर और खांड की चाशनी मिला कर विधि अनुसार हलवा बनाते हैं।

मीठी पूरी

मैदा पाव भर, घृत सवा सेर, बूरा आध सेर, दूध पाव भर, पिस्ता, बादाम, प्रत्येक आध पाव, कस्तूरी १ मा० गुलाब ५ तोला। मैदे में ५ तोला घृत मिला कर दूध पानी से समोसे की तरह गूंधे, फिर समोसा बना कर बेलने से पतली पतली पूरियां बनायें और घृत में भून कर मिसरी का शीरा पका कर पूरियों को डाल कर निकाल लें।

छुहारे की रोटी

मैदा सेर भर, घृत आध सेर, छुहारा आध सेर, दूध आध सेर, गुलाब आध सेर, नमक ४ माशा। मैदे में सब घृत मिला कर एक हाथ से मल कर फिर पानी और नमक थोड़ा सा मिला कर सख्त खमीर करे, तत्पश्चात गूंधे हुए मैदे में से १ तोला ८ मा० का पेड़ा बना कर और छुहारों को गुलाब में पीस कर रोटियों के परत में लगा कर, छुहारे भर कर और समूसों की तरह बंद करके कोयलों पर पकायें।

चन्द्रहासा लपसी

सूजी खांड एक भाग, घृत १ भाग, दूध दो भाग, बूरा २ भाग। पहले सूजी को घृत में भूनें, फिर बूरा और दूध मिला कर पकायें, और भूनी हुई सूजी, भीमसेनी काफूर, इलायची और काली मिर्च महीन पीस कर डालें।

दुग्धाम्र

पके आमों का रस ६४ तोला, उबाला हुआ दूध ६४ तो० चीनी ६४ तो०, घृत ३२ तोला, सबको मिला कर (यदि चाहें तो इलायची और केसर भी आवश्यकतानुसार मिला लें) सेवन करें। यह स्वादिष्ट, ठण्डा, बाजीकरण, शरीर पौष्टिक, गरिष्ट, वीर्य वर्धक, तथा रक्त पित्त नाशक है।

शिखरन

पानी निकला हुआ दही २ सेर, चीनी एक सेर, शहद ५ तोला, गाय का मक्खन ५ तोला, इलायची, शीतल चीनी, नाग केसर, पत्रज प्रत्येक ६ मा०, सोंठ २ तोला, काली मिर्च २ तोला, इन सबको एक जगह महीन कपड़े से छान कर मिलायें, तैयार है, यह शिखरन कहलाता है। यह सुगन्धित, पौष्टिक, कफ वर्धक, स्वादिष्ट, कान्ति वर्धक गरिष्ट, वात पित्त नाशक, बाजीकरण और वीर्य्योत्पादक है।

तथाच—पानी निकाला हुआ दही १२८ तो०, चीनी ६४ तो०, घृत, शहद, अदरक प्रत्येक ४ तो० काली मिर्च २ तोला, शीतल चीनी, तमालपत्र, नागकेसर, प्रत्येक १-१ तोला सबको महीन पीस कर दही में मिला कर काफूर से सुगंधित किये हुए वर्त्तन में रक्खें, फिर खायें। यह शरीर पौष्टिक, स्वादिष्ट, कांति-वर्धक, सुगंधित, वाजीकरण तथा वात पित्त को दूर करता है।

लिपसी

दूध २ सेर, गेहूं का आटा ½ पाव, खांड १॥ पाव, घृत ५ तोला। आटे को घृत में भून कर उबाले हुये दूध में, जो कि दो सेर का जल कर १ सेर रह गया हो, डाल कर और खांड मिला थोड़ी देर पका कर खायें।

गेहूं की खीर

गेहूं का दलिया सेर भर, घृत आध सेर, बूरा २ सेर, दूध आध सेर। गेहूं को घृत में भूनें, फिर दूध को उबाल कर बूरा मिला कर सब चीज़ों को मिला कर पका लें।

बाजरे की खीर

बाजरा सेर भर, घृत पाव भर, दूध २ सेर। बाजरा पानी में भिगो कर खूब कूटें ताकि सफेद होजाय, फिर सुखा कर पीस लें, फिर घृत में भून कर दूध में चावलों की तरह पकायें।

निशास्ते का फालूदा

निशास्ता सेर भर, दूध ४ सेर, कंद २ सेर, बादाम ३ तो०, ४ मा०, पानी २ सेर, निशास्ता में २ सेर पानी और दूध देकर आध सेर कंद मिला कर मंद आंच पर रक्खें, और चमचे से हिलाते जायं, जब गाढ़ा हो जाय, उतार कर बाकी मिसरी का शीरा पका कर चने का आटा और बादाम भून कर दूध में चावल की भांति पकायें।

श्वेत फालूदा

महीन चावल और निशास्ता पाव भर, दूध २ सेर, कंद (मिसरी) २ सेर। दूध और पानी में चावल और निशास्ता मिला कर आग पर रक्खें और चमचे से मथें, जब पक जाय ठण्डा करके कंद को तार बंद पका कर उसमें मिलायें, यह फालूदा बहुत ही उत्तम होगा।

दूधी

खशखश दाना ३ माशा, कद्दू बीज की मींगी ४ माशा, तरबूज की मींगी ४ माशा, निशास्ता १ तोला, मीठे बादाम की मींगी ७ माशा, छोहारा १ अदद, नारियल की मींगी ६ माशा, शकर सफेद ४ तोला, घृत २ तोला, गोदुग्ध १ पाव। गिरियों को सारी रात पानी में भिगो रक्खें, प्रातः काल दूध में पीस कर घृत में बघारें (तड़कें) फिर ठण्डा करके खायें।

निशास्ते की दूधी

निशास्ता आध पाव, घृत आध पाव, चीनी पाव भर, दूध १॥ सेर, शीतल चीनी २ माशा, लवंग, इलायची प्रत्येक १-१ मा०, केसर १ मा०, सोंठ २ माशा। निशास्ता पीस कर घृत में भून कर आग से उतार कर ठण्डा करके फिर थोड़ा सा दूध डाल कर चलायें, फिर आग पर रख कर एक उबाल दें, जब आधी पक जाय तो चीनी का शीरा बना कर मिला कर फिर मसाला पीस कर डालें और पीयें।

खीर अहमदी

मीठा बादाम छिलका रहित ८ दाना, श्वेत खशखश दाना ६ माशा, पिस्ते की मींगी ६ माशा श्वेत मूसली का चूर्ण ६ मा०, बिनौले की मींगी ६ माशा, शकरकंद का आटा २ तोला, सिंघाड़े का आटा १ तोला, चीनी ३ छटांक, दूध १ सेर, सांठी चावल का आटा २ तोला, केवड़ा या बादाम आवश्यकतानुसार। बादाम, खशखश, और पिस्ते को रात भर पानी में भिगो कर प्रातः काल महीन पीस कर फिर दूध में आटा डाल कर पकायें, तत्पश्चात् गिरियां डाल कर उसके बाद शकर व मूसली डाले और आग से उतार कर सुगंधि मिला कर जमा कर वर्क डाल दें। यह कुल प्रातः सायं के लिये दो मात्राएं हैं।

बिनौले की खीर

बिनौले की मींगी ५ तोला, दूध १ सेर, शकर आध सेर। बिनौले को तमाम रात भिगो कर महीन पीस लें और चावल की खीर की तरह नर्म आंच पर पकायें।

सोहन हलवा

कच्चा दूध ३ सेर, मैदा सेर भर, निशास्ता पाव भर। प्रथम मैदा व निशास्ता को दूध में डाल कर छान कर कड़ाही में डाल कर नर्म आंच पर कूंचा फेर कर भून लें, जब दाना खिल जाय, उसमें मिसरी डाल कर तेज़ आंच कर दें और हिलाते रहें जब कड़ा हो जाय उस में सेर भर घृत डाल दें और आंच कम करके भी

हिलाते रहें, जब गोली नर्म हो जाय, नीचे उतार करके सेर भर मिसरी और डाल दें और घृत पाव भर मिसरी पाव भर, पिस्ता, बादाम पाव भर डाल कर थाल में डाल कर कतले बनालें।

सोहन हलवा सफेद

दूध, मैदा प्रत्येक १ सेर, निशास्ता पाव भर। इन तीनों को घोल कर कड़ाही में पकायें जब उबाल आजाय, सेर भर बूरा उसमें डाल कर खूब अच्छी तरह मिला लें, जब गोलियां बंधने लगें तो ५-५ तोला की गोली बांध कर हथेली से दबा कर पिस्ता डाल कर दबा कर रखते जायं।

रबड़ी बनाने की विधि

दूध ५ सेर, चूने का पानी एक तोला, मिसरी १ पाव, इलायची छोटी १ तो०। थोड़ा सा गुलाब, चूने का पानी दूध में मिला कर जब खूब जमने लगे उसको कड़ाही के किनारे पर लगाते जाय, जब एक सेर रह जाय, तो कड़ाही को उतार कर सबको मिला कर, मिसरी इलायची और गुलाब मिला कर खायें।

अदरक का हलवा

अदरक एक पाव, मैदा आध पाव, घृत ३ छटांक, कंद दो सेर, दूध एक सेर, गुलाब या केवड़ा इच्छानुसार। अदरक पीस कर दूध के साथ आग पर रख दें, फिर मैदे को घृत में भून कर और मिसरी का शर्बत बना कर उसमें डाल कर, सबके बाद घृत डाल कर खूब मिलायें। फिर बादाम, पिस्ता, चिलगोज़ा छुहारा और किशमिश कुतर कर डाल दें।

सोहन हलवा गूंध

ताज़ा दूध सेर भर, मैदा २ तोला, निशास्ता या रवा २ तो०। प्रथम मैदा व निशास्ता को दूध में डाल कर खूब छान लें फिर कड़ाही में डाल कर नर्म आंच पर रख दें और कूंचे से हिलाते जायं, जब थोड़ी देर में दूध फट कर दाना दाना हो जाय तो हिलाना बंद कर दें और धीरे २ पकाते जायं, जब पानी सूख कर दूध कड़ा होजाय तब उसमें एक छटांक गोंद और आध

पाव घृत डाल कर बहुत ही नर्म आंच पर भूनें जब लाल होजाय तब छटांक कम आध सेर खांड डाल कर नर्म आग पर पकायें। गोली बंधने लगे तो उतार कर ठण्डा करें और फिर १६ तोला मिसरी और ४ तोला घृत मिला कर रक्खें।

तथाच—गोंद कीकर आध पाव, पानी आध सेर में भिगो दें और सुबह को लुआब निकाल कर दो सेर दूध डाल कर पकायें और घृत में भूना हुआ और लाल किया हुआ मैदा आध पाव उसमें डाल कर हिलाते जायं, जब गाढ़ा होजाय तब आध सेर खांड मिला कर उतार लें। जब ठण्डा होने लगे तब ५ तोला घृत वा गिरियां भी डाल लें, और केसरी रंग दें।

कुछ स्वादिष्ट मिठाइयां

सैंकड़ों प्रकार की मिठाइयां दूध, घृत और पनीर आदि से बनती हैं, उनको एक जगह लिखना कठिन है कुछ खास २ स्वादिष्ट मिठाइयों का उल्लेख किया जाता है—

रसगुल्ले

दूध चार सेर आग पर चढ़ायें जब चंद उबाल आजायें उस समय खट्टा मक्खन ४ तोला (या सोडा या नींबू का रस २ तोला) डालें जब दूध फट जाय तो उसका खोया बनालें। दूध का खोया सख्त बनता है पर फटे दूध का नर्म और नर्म खोया से रसगुल्ले उत्तम बनते हैं। इसकी रसगुल्लों जैसी गोलियां बना कर घृत में तलते जायं। और उन्हें खांड की जलेबियों जैसी पतली चाशनी बना कर उसमें डालते जायं, फिर निकाल लें। अधिक नर्म रखना हो तो उस गोली में छोटा सा पतासा रक्ख लें।

गुलगुला

शकरकंदी को अच्छी तरह पका कर कुचलो, जब लई सी बन जाय तो थोड़ी खांड व थोड़ा खोया मिला कर गुलगुले बना कर घृत में तल कर चाशनी में डबोते जायं, बस तैयार है। इसी ही प्रकार सिंघाड़ा, आलू, कचालू, रतालू आदि के गुलगले बनाये जाते हैं।

खोये का गुलगला

खोया सेर भर, निशास्ता ३ तोला, बादाम की गिरी ४ तोला, चिलगोज़े की मींगी १ तोला, शीतलचीनी ४ मा०, घृत पाव भर, खांड आध सेर। बादाम और चिलगोज़े की मींगी को महीन पीस कर, खोया, चूर्ण शीतलचीनी और निशास्ता मिला कर थोड़ा दूध से गूंध और घृत में तल कर खांड की चाशनी में डुबोते जाये।

दूधिया गुलगुला

मैदा और घृत प्रत्येक एक सेर, दही आध पाव, तीनों को मिला कर फैंटो, फिर तीन सेर दूध को इतना पकाओ कि खूब गाढ़ा होजाय ताकि चमचे पर लिपटने लगे, तब आध सेर खांड मिला कर तमाम वस्तुयें मिला कर घृत में गुलगुले तल लो बस तैयार हैं। इस दूधिया गुलगुले को चाशनी में डुबोया नहीं जाता।

दही का गुलगुला

बहुत अच्छा चक्का दही सेर भर, खोया पाव भर, मैदे की खमीर आध पाव तीनों को खूब मिलाकर घृत में गुल गुले तल कर खांड की चाशनी में डुबाते जायं, बस तैयार है। यों ही उड़द और चने की दाल की पीठी के गुलगुले भी बनाये जाते हैं।

चावल का गुलगुला

सेर भर चावल का आटा, दो सेर दही और १० तोला घृत भली भांति फेंट कर मिला लें। खूब घृत डाल कर गुलगुले तल लें और चाशनी में डालकर फौरन निकालकर थाल में चुनते जावें, क्यों कि अधिक देर तक डुबोने से गुलगुले ढीले हो जाते हैं।

खजूर दूधिया

मैदा सेर भर, घृत आध सेर, खांड ९ छटांक, दूध १०छटांक पहिले खांड और दूध को घोलें फिर घृत और मैदा खूब मल कर सब को एक साथ गूंधें और खजूर बनाकर घृत में तलते जावें।

नान खताई

सेर भर मैदा या सूजी का रवा या दोनों आधो आध, घृत आध सेर, खांड आध सेर मिलाकर दूध से गूंधें और थोड़ा सोडा डाल कर गीले कपड़े में लपेट कर घंटा भर रख छोड़ें, तत्पश्चात् खताइयों की तरह टिकिया बना बना कर और दूध व घी मिले जुले का पोचारा दे देकर टीन के तख्ते रख कर कोयलों पर रक्खें, ऊपर भी लोहे के थाल में कोयलों की खूब दहकती हुई आग भर कर रख दें बस खताइयां तैयार हैं।

मथुरा के पेड़े

साधारण शहरों में दूध का खोया बनाकर उसके बराबर खांड मिला कर पेड़े बनाकर बेंचते हैं, किन्तु मथुरा के अच्छे प्रसिद्ध दुकानदार दूध का खोया पहले खूब घृत डाल कर भूनते हैं, फिर उससे आधा भाग खांड देसी डाल कर पेड़े बनाते हैं और उनमें इलायचीदाना पीस कर मिलाते हैं। यह पेड़े सारे हिन्दुस्तान में प्रसिद्ध हैं। इनका शर्बत भी उत्तम, पौष्टिक, व स्वादिष्ट होता है।

कलाकंद

सेर भर खांड को पाव भर पानी में डाल कर चाशनी बनाओ फिर खुरपन से हिला हिला कर दानेदार करके १॥ सेर खोया घृत में भुना हुआ मिलाकर परात में उलट दो। ठण्डी होने पर दो दो इंच मोटे और इतने ही चौड़े कतले काट कर पिस्ते की मींगी और चांदी के वर्क लगाओ।

बर्फी

४ सेर खांड की चाशनी चार तार की बनाओ उसके बाद २ सेर मावा मिला कर थाल में फैलाओ जब ठण्डा हो जाय तो बर्फी काट लो।

गुलाब जामुन

दूध का खोया सेर भर, सिंघाड़े का आटा पाव भर, दूध के छींटे दे देकर मिलाओ और गोलियां बना २ कर घृत में तल कर

चाशनी में डुबोते जाओ। आध घंटे के बाद निकाल कर थाल में चुन कर चांदी सोने के वर्क़ लगाओ।

फालसे का लोज़

तीन चार सेर वज़न फालसे कपड़े में बांधकर हाथ से मलें और उनका सब पानी निचोड़ कर आग पर पकायें, जब गाढ़ा हो जाय तो उसके बराबर दूध या खोया मिला कर थाल में जमायें जब खूब ठण्डा हो जाय तो लोज़ के लोज़ काटे लें। योंही अनन्नास, जामुन और संगतरे के लोज़ बनाये जाते हैं।

सुहाल

सेर भर मैदा में १½ पाव घृत और आध सेर खांड मिला कर दुध में गूंधें और ३—४ तोला खमीर या १ तोला सोडा मिला कर २ घंटे तक रख दें। फिर सब की ८ रोटियां बनाकर घृत में तल कर लाल कर लें, बस तैयार है।

दूध की जलेबी

एक सेर मैदे को सेर भर दूध में मिलाकर नये मिट्टी के वर्तन में भर कर उसका मुंह बन्द करके धूप में रख दें ताकि उस में कुछ ख़मीर उठ आये तत्पश्चात् एक कूजा लेकर उसकी पेंदी में छेद करके उसमें ख़मीर वाले आटे को भर लें। और कूजे के छेद में से खमीर को घृत में (जो कि कड़ाही में डाल कर आग पर रखा हुआ हो) डालते जावें। जब तीन घेरे आजायं तो जल्दी से छेद पर अंगुली रख कर अलग कर लें जब जलेबी ऊपर आजाय तब उसको खांड की एक तार को चाशनी में डाल कर निकाल लें, इस प्रकार तमाम जलेबी उतार लें। यह जलेबी वाजी-करण, पौष्टिक वीर्यवर्धक और वल वर्धक है।

घेवर

मैदे में चतुर्थांश घृत मिलाकर दूध डाल कर गूंधें यहां तक कि शहद तुल्य पतला हो जाय। तत्पश्चात् एक कड़ाही में जो गहरी न हो वलिक चपटी हो लेकर उस में घृत डाल कर आंच

पर रक्खें और उसके ऊपर एक लकड़ी रख कर लकड़ी के ऊपर झरना रक्खें और उसके ऊपर मैदा रखकर हाथ से मलें, ऐसा करने से मैदा निकल कर कड़ाही में पड़ने लगेगा, इस तरह दो अंगुल मोटा घेवर होने तक डालते रहें, उसके बाद डालना बन्द करके उसको पकायें। एक तरफ से पक जाय तो दूसरी तरफ से उलट कर पकायें और जब भली भांति पक जाय तो उसको निकाल कर एक तार की चाशनी में डाल दें और थोड़ी देर बाद निकाल लें बस घेवर तैयार है इस तरह और तैयार कर लें। यह घेवर शरीर पौष्टिक, हृदय को बलदायक और वातपित्त नाशक है।

नारियल के घेवर

मैदे में बूरा और कतरी हुई नारियल की कच्ची गिरी मिला कर दूध में मथ कर पहली विधि से घेवर तैयार करें।

खोया के घेवर

दूध का खोया बनाकर उसमें मिसरी मिलाकर ८-८ तोले के बड़े से बनाकर घृत में तल कर चाशनी में डालकर निकालें।

चावलों का घेवर

गर्म किये हुए दूध में धुले हुये चावलों का आटा कपड़छान कर और खांड मिलाकर परात में डालकर मथें तत्पश्चात् बड़ों की तरह बनाकर घृत में पकायें। इसके बाद खांड की चाशनी बनाकर उस में डालकर निकाल लें बस तैयार है।

उत्तम खजूरें

मैदा डेढ़ सेर, बूरा आध सेर, घी सेर भर मैदे में ७तोला ८ माशा घी डाल कर पीछे से पानी का छींटा देकर दो घड़ी रख दें, फिर चीनी मिलाकर दो घड़ी तक मथें। जब चीनी मिल जाय तब दूध में गूंधे, फिर दो घड़ी तक खूब मुक्की दें, फिर मलाई १ तोला ८ माशा या दही डालें, फिर कड़ा गूंध कर खजूरें बना लें और घड़ी भर घी में पकाकर उतार कर रक्खें।

नान पाव की मालखताई

खुश्क नान पाव बड़ा एक अदद, पिस्ता इच्छानुसार, कंद एक सेर, घृत एक पाव, गोदुग्ध २ सेर, पहले छुरी से रोटी के चौकोने टुकड़े काट कर धीमी २ आंच पर घृत में भूनें कि थोड़ा लाल हो जाय फिर दूध व शकर मिला कर दो तार की चाशनी बना कर बाकी घृत में शीरा बघार कर उस शीरे में टुकड़े डाल दें, यह टुकड़े टूटे फूटे न हों, जब तैयार हो जाय पिस्ता बारीक करके ऊपर छिड़क कर रक्खें।

मलाई की पंजीरी

१ सेर मलाई को आग पर रख कर दूध को जला कर छोटे २ टुकड़े करके तीन पाव घृत में भून लें जब लाल हो जाय तब आध पाव बादाम, आध पाव पिस्ता टुकड़े २ करके डाल दें, फिर डेढ़ माशा छोटी इलायची डेढ़ माशा काली मिर्च एक सेर मिसरी की चाशनी में छोड़ते जायं और हलकी आंच पर पकाते जायं, जब दाना बंध जाय उतार लें।

बादाम लौज़

बादाम की गिरी साफ की हुई आध सेर, गोदुग्ध या भैंस दुग्ध १ सेर, कंद सवा सेर, बादाम की गिरी को खूब महीन कर के दूध में पीस कर आग पर चढ़ायें। दो तीन उवाल देकर कंद मिलायें और घोंटते २ लौज़ों को चाशनी पर उतार लें, इच्छा नुसार केवड़ा या गुलाब मिला कर थाल में जमाकर छुरी से लौज़ काट लें। चाहें चांदी पत्र भी लगा दें।

घेवर का हलवा

घेवर आध सेर, दो सेर दूध में पकायें, जब खोया बन जाय तब पाव भर घृत या १॥ पाव मलाई डाल कर खूब भून लें फिर थोड़ी खांड मिलाकर गिरियां डाल दें। यदि इच्छा हो तो थोड़ा सा नीबू का रस भी डाल दें।

दही पूड़ा

चावलों के आटे को दही म गूंध कर उसके बड़े बनायें और उनको घृत में भून कर खांड की चार तार वाली चाशनी में डाल कर निकाल लें।

उड़द की दाल रोटी

उड़द की धोई दाल पाव भर, घृत आध सेर, दही आध पाव, शीतलचीनी १ मा०, लवंग इलायची १ माशा, अदरक १॥ तोला, प्याज़ आध पाव, मिर्च ३ माशा नमक २॥ माशा। दाल को घृत म भून कर देगची में पानी भर कर आग पर रक्खें, फिर उस दाल को बांध कर चोपनी को नोक ऐसी बांधे कि देगची में लटकती रहे और उसकी भाप लगती रहे जब दाल नर्म हो जाय तो चकले पर पीस लें और मसाला मिला कर रख छोड़ें फिर आटे के पेड़े बना कर यह दाल उस में भरते जायं फिर बेलन से बेलकर रोटी बना कर तवे पर पका लें।

दूध की मिश्रित अथवा नमकीन वस्तुयें

जो वैद्यक युनानी पुस्तकों से संकलित की गई हैं और अपने अनुभव के आधार पर लिखी गई हैं।

फुल बड़ियां

चावलों का आटा सेर भर, लाल व काली मिर्च, अमचूर, सौंफ, धनिया, सौंठ, अनारदाना, प्रत्येक ३ तोला, नमक लाहोरी ८ तोला, सब को खूब महिन करके सात सेर दूध में घोलकर धीमी आग पर पकायें, जब गाढ़ा गाढ़ा हलवा होजाय उस वक्त उतार कर एक चटाई पर उलट कर पतला २ फेला दें, ½ इंच से मोटी न हो।

चटाई को धूप में रख कर सुखायें जब सूख जाय तो चाकू से छील कर दो दो तीन तीन इंच के टुकड़े कर लें और घृत में पकौड़े की तरह तल कर खायें, बहुत ही स्वादिष्ट और चटपटी

होती है। साधारण वड़ियां पानी में बनती हैं परन्तु यह बहुत ही उत्तम होती हैं॥

श्रेष्ट दाल

उड़द, (वा अरहर या मूंग की दाल, जो पसंद हो) आध सेर, लाल मिर्च २ तोला, नमक २ तोला, हल्दी ६ माशा, प्याज़, लहसन, कृष्ण ज़ीरा, धनिया प्रत्येक १४ माशा, घृत ३ छटांक। पहले सब मसालों को कूंडी सोटे से महीन करें फिर घृत को पतीले में डाल कर मसाला डालें और पाव भर पानी डाल कर मसाले को खूब पकायें और घृत में भूनें फिर धुली हुई दाल डालें। और खूब भून कर आध सेर मीठा दही डालें, जब दही का पानी खूब पच जाय तब आध सेर पानी डाल दें और मंद कोयलों की आग पर पकायें। जब गल जाय तो ३ तोला अमचूर महीन पीस कर सब में मिलायें और ३--४ काग़ज़ी नींबू भी निचोड़ें और आध पाव घृत का बघार लगा कर बंद करके नीचे उतारें और दो घंटे के बाद रोटी से खायं।

इससे भी अच्छी दाल

आध सेर उड़द की छिलके वाली दाल, डेढ़ सेर दूध में भिगोयें। गरमी के मौसम में २ घंटे के पश्चात् और जाड़ों में ८ घंटे के बाद धोकर उसका छिलका उतार दें और ऊपर लिखी हुई विधि से उपरोक्त मसाला डाल कर बनायें। जब अंत में दम बंद करने लगे, तो घृत की जगह ताज़ा दूध की मलाई पाव भर डालें।

चने की दाल

रात को चने की दाल ४ गुना पानी में भिगोयें और सुबह कूंडी सोटे में खूब घुटवायें। तत्पश्चात् ६ गुना जल डाल कर पकायें जब पानी सूख जाय तो नमक, मिर्च, सोंठ, जीरा, बड़ी इलायची के दाने, अमचूर, धनिया, हींग आदि सब मसाला तैयार करके पकायें, केवल उसमें हींग अधिक है, वही भी उतनी ही मात्रा में डालें इसको दम बंद करने की आवश्यकता नहीं।

पनीर की भाजी

दूध दो सेर खालिस औटायें और उसमें दो तोला सोडा या ६ तोला खट्टा मक्खन डालें। जब फट जाय तो उसको कपड़े से निचोड़ कर थाल में जमायें और चंद घंटे के बाद छोटे २ टुकड़े करके रात को रखलें। पहले पानी में खूब उबाल कर फिर चतुर्थांश घृत डाल कर भूनें, फिर नमक, मिर्च, सोंठ, ज़ीरा, धनिया, इत्यादि जो जो मसाला चाहें डालें और दही या मलाई या दूध का छींटा देकर भूनें। जब खूब लाल हो जाय। तो पानी डालें और दो भाग खूब सूख जाय तो बाक़ी रसादार पनीर उतार कर रोटी से खायें, यदि इच्छा हो तो पानी थोड़ा ही डाल कर सुखा लें और सूखी भाजी बना कर खायें।

कढ़ी

इसकी प्रसिद्ध और सामान्य विधि तो यह है कि खूब खट्टी छाछ लेकर उसमें बेसन और नमक मिर्च मसाला डाल कर आग पर पकावें, जब खूब गाढ़ी फिरनी की सी हो जावे तो उतार कर ठण्डी करके रोटी के साथ खावें। हम इससे भी उत्तम विधि लिखते हैं—

पहले बेसन में अमचूर या इमली की खटाई और नमक मिर्च धनिया आदि सब मसाला डाल कर थोड़ा दही और पानी डाल कर घोलें और उसको घृत में पकोड़ियों की तरह टिकिया बना कर तलें। फिर जल में दो घंटे तक भिगो कर दोबारा घृत में सब मसाला भून कर वह तली हुई बेसन की टिकिया भूनें और सम भाग खट्टा दही या छाछ और दो भाग जल डाल कर पकायें जब केवल घृत का शोरबा रह जाय तो उतार लें और रोटी या चावल के साथ खायं।

एक दूसरी विधि भी है

आलू सेर भर उबालें। जब खूब गल जायं तो छील कर उनका आटा बनावें और खट्टी छाछ ३ सेर डाल कर पकायें जब खूब गाढ़ा हो जाय तो नमक मिर्च मसाला डाल कर पाव,

डेढ़ पाव घृत का तड़का दें और नीचे उतार कर अमचूर या इमली आध पाव और राई महीन पिसी हुई २ तोला मिलायें। कुछ देर बंद करके रक्खें, बस तैयार है।

योंही मूंग, उड़द, अरहर, मसूर, इत्यादि की भी कढ़ी बनती है, लेकिन चूंकि हर प्रकार की कढ़ी खट्टी होती है इस लिये मिट्टी की हंडिया में ही पकाना चाहिये। राई वाली कढ़ी बहुत तीक्ष्ण होती है, कई सुकुमार लोग खा ही नहीं सकते अर्थात् उनको चखते ही छींकें शुरू हो जाती हैं।

दही का रायता

रायते के लिये मुख्य बात तो केवल इतनी है कि दही को मथ कर थोड़ा सा जल मिला कर नमक मसाला, मिर्च, डालते हैं और जो चीज़ें चाहें उसमें मिला कर रोटी के साथ खाते हैं। कई चीज़ों को कद्दूकश करके डालते हैं, कई बिना उबाले ही डाल देते हैं और कुछ एक को घृत या तैल में तल कर डालते हैं, कई लोग दही में डालते हैं कई छाछ में। कई अधिक तीक्ष्ण करने को राई, अमचूर, अनारदाना डालते हैं। कोई लाल मिर्च कोई काली मिर्च पसंद करते हैं। कई सुगंधित वस्तुओं से मिलाते हैं कई पोदीना, इलायची, ज़ीरा से सुवासित करते हैं कई इसमें किशमिश, बादाम व पिस्ता, छोहारा आदि मिलाते हैं।

कद्दू, घिया, बैंगन, आलू, सीताफल, ककड़ी, खीरा, मूली, गाजर का रायता तो इस भांति से डालते हैं कि उनको चाकू से महीन काट कर या कद्दूकश से छील कर थोड़ा उबालकर मथे हुये दही में डाल देते हैं और मसाला मिला कर खाते हैं।

बथुआ साग का रायता

यह बड़ा ही स्वादिष्ट और हितकर होता है। पंजाब में इस साग को बाथू कहते हैं। कच्चे २ साग को ला कर केवल उसकी पत्तियां तोड़ कर पानी में उबालें, फिर निचोड़ कर दही में मिलायें और सब मसाला डाल कर खायें। यों ही कचनार मेथी, कुलफा, सेम की फली, पालक, गोभी, सरसों और चौलाई का रायता भी बनायें।

बूंदी का रायता

बेसन आध सेर, नमक, मिर्च, धनियां, सोंठ, जीरा प्रत्येक डेढ़ तोला, सब को मिला कर ३ पाव पानी डाल पतला करके घोलें और उसको एक बड़े छेद वाली पौनी पर रख कर जले हुये घृत या तेल में तलें, पौनी न हो तो हाथों से महीन बूंदी तल कर रख लें। जब ठण्डी हो जाय तो दही को मथ कर थोड़ा पानी और मसाला डाल कर बूंदी डाल कर रायता बनायें।

सोये का रायता

सोया सेर भर बहुत महीन पीस कर पानी में उबालें, जब खूब गल जाय तो चमचे से कुचलें। उसमें ४ तोला दही, ३ तोला बेसन, १ तो० मैदा और अर्क अदरक, नमक, मिर्च मसाला आवश्यकतानुसार मिला कर खूब मथें फिर देगचे में पानी डाल कर रक्खें और उसके मुंह पर कपड़ा बांध कर वह मसाला और दही मिला हुआ साग, सब की रोटी बना कर उस पर रख दें और ऊपर ढकने से ढांक नीचे आग दें, जब पक जाय फिर उसके टुकड़े २ करके रायता डालें, बस तैयार है, खूब मज़ेदार बनगा।

उड़द के बड़े

उड़द की पीठी में नमक, मिर्च, मसाला सब डाल कर खूब फेंटें। फिर एक कपड़ा भिगो कर उस पर टिकिया बना कर रखते जायं और घृत में तल कर रक्खें। तलते समय धनिया आदि चाहें तो हर एक बड़े पर लगा कर तलें। फिर ठण्डे जल में धोकर, मथी हुई दही में मसाले डाल कर दही भल्ले बनायें। कई लोग बिनौले और मूंग की दाल भी उड़द की पीठी में मिलाते हैं और सब मसाले डाल कर बड़े तलने के बाद फिर दही में डालते हैं।

बड़ों में सोडा अवश्य डालना चाहिये, क्योंकि सोडा से बड़े फूल जाते हैं, नहीं तो कड़े रहते हैं।

दही का पानी

बहुत ही स्वादिष्ट चीज़ है। शरीर को शीतल और पुष्ट करने वाला है। यदि प्रति दिन प्रातः काल ६ तोले से पाव भर तक आवश्यकतानुसार पिया करें तो आमाशय यकृत और हृदय के दाह को शान्त करता है। यदि भोजन के साथ जल के स्थान पर इसे ही पियें तो भी बड़ा लाभ होता है। बनाने की विधि इस प्रकार है:—

दही को चार तह कपड़े में बांध कर टपकायें। पाव भर दही के पानी में दो काग़ज़ी नीबू का रस आवश्यकतानुसार मिला कर दोबारा छान कर पीयें। यदि भोजन के समय, खिचड़ी या खुश्क दाल के साथ घूंट घूंट पीयें तो भी उत्तम है और यदि थोड़े चने या चावल के आटे में इसको डाल कर थोड़ा २ लहसुन, प्याज़, धानियां, अदरक और नमक डाल कर औटायें, यहां तक कि कुछ गाढ़ा हो जाय, फिर बघार देकर खुश्का के साथ खायें तो बहुत स्वाद देता है।

बड़े बनाने की विधि

उड़द की दाल को २ सेर जल में भिगोयें, फिर उसको धो कर छिलका दूर करके महीन पीसें। दाल ६४ तोला, नमक ३ तोला अदरक ४ तोला, हींग भुनी हुई ४ माशा, ज़ीरा १ तोला, काली मिर्च का चूर्ण १ तोला, सब को मिला कर खूब मथें। उसमें से ४—४ तोला पीठी लेकर गोल गोल टिकियां बनायें और उनमें उंगली आदि से एक एक छेद करके घृत या तेल से पकायें, जब पक कर लाल हो जायं तब निकाल कर पानी में डालें।

कांजी के बड़े

मिट्टी के वर्तन में सरसों का तेल चुपड़ कर उस में हींग और घृत की धूनी दें, और उसे आधे तक गर्म पानी से भर दें और उस पानी में ज़ीरा, राई, नमक, सोंठ, सब को महीन पीस कर आवश्यकतानुसार डालें और उस में बड़े भिगो दें। इस के बाद उस वर्त्तन का मुंह बंद करके ३ दिन तक रक्खा

रहने दें, फिर उसमें से जितने बड़े निकालने हों निकाल कर बर्त्तन का मुंह बंद करके रख दें।

छाछ बड़े

मिट्टी के वर्त्तन में सरसों का तेल चुपड़ कर उस को हींग और घृत की धूनी दें और उस को आधे तक छाछ से भर दें और उसमें नमक, ज़ीरा, सोंठ, राई, इनको पीस कर डालें, फिर वड़ों को गर्म जल से धोकर उस में भिगो दें और उस बर्त्तन का मुंह बंद करके ८ पहर तक रक्खा रहने दें, इसके बाद खायें।

प्रमोदक

गाढ़ा दही ६४ तोला, खांड ३२ तोला, काफूर, सोंठ, मिर्च, पीपल, लवंग प्रत्येक का चूर्ण एक तोला सब को एक जगह मिला कर महीन कपड़े से छान लें और उसमें पके हुये अनार का दाना १६ तोला मिला कर मिट्टी के वर्त्तन में भर कर रख दें।

दही सुखाने की विधि

दही को किसी महीन कपड़े में छानें, जब बिल्कुल उसका पानी निकल जाय तब उस दही की छोटी २ बड़ियां तोड़ लें और छाया में सुखा कर अपने पास रक्खें। यह परदेश में काम देती हैं। जिस समय दही की आवश्यकता हो उसी वक्त दही की वाड़ियों को किसी मिट्टी या पत्थर के वर्त्तन में थोड़ी देर भिगोने से उम्दा दही बन जायगी जैसे खट्टे या मीठे दही की बड़ी तोड़ेंगे वैसा ही स्वाद इसका होगा।

पंचकोल कढ़ी

पीपल, पीपलामूल, चव्य, चीता, सोंठ, अजवायन, धानिया, काली मिर्च, सेंधा नमक, श्वेत ज़ीरा, आंवला, हरड़, हींग यह सब चीज़ें एक एक माशा लेकर हल्दी और नमक आवश्यकतानुसार मिला कर बेसन १६ तोला, दही २२६ तो० यह सब एक जगह करके कढ़ी बनायें। यह कढ़ी पंचकोल कढ़ी कहलाती है। और हृदय को बल देने वाली जठराग्नि को प्रज्वलित

करने वाली, वात रोग, वात गुल्म, कफ, शूल, आम, अतिसार, खांसी और श्वास के लिये हितकर है।

छाछ बड़े

मिट्टी का वर्त्तन सरसों के तेल से चुपड़ कर उसको हींग और घृत की धूनी दें, तत्पश्चात् उसमें आधे तक छाछ भर दें इसके बाद उस छाछ में नमक, ज़ीरा, सोंठ, राई इनको पीस कर डालें, फिर बड़ों को गर्म जल से धोकर उस छाछ में डालदें और उस वर्त्तन का मुंह बंद करके ८ पहर तक रक्खा रहने दें। उस में से बड़े निकाल कर काम में लायें। यह बड़े हृदय पौष्टिक, शरीर पाष्टिक, वीर्य वर्धक, शीघ्र पचने वाले, वात नाशक और रक्त पित्त तथा कफ वर्धक हैं।

बेसन की कढ़ी

बेसन १ सेर, नमक २ तो०, काली मिर्च, कृष्ण ज़ीरा, दाल चीनी, लवंग, इलायची, प्रत्येक ३ माशा, धनिया २ तोला, दही २ सेर, नींबू का रस २ तोला, घृत आध सेर, हींग ३ माशा।

बेसन की पकौड़ियां घृत में तल कर पानी में डालते जायं, थोड़ा बेसन को दही में घोल कर पास रक्खें सब मसाला और हींग को घृत में लाल करके पीछे उस पानी को उस में डाल कर खूब पकायें, फिर उसमें पकौड़ियां डाल कर नीबू का रस डाल कर गरम आग पर पकायें।

बेसन की पकौड़ियां

बेसन सेर भर, कृष्ण या श्वेत ज़ीरा १ तो०, नमक २ तो०, काली मिर्च ६ माशा, बेसन को खूब मथ कर मसाला मिला कर घृत में पकौड़ियां पकायें, जब वह घृत में पक जायं, तब सेर भर दही में मिला कर खायं।

दही के बड़े

दही सेर भर, निशास्ता ५ तोला, चीनी २ सेर, घृत सेर, पिस्ता ३ तोला ४ माशा। निशास्ता को पीस कर दही में

मिला कर बड़े बना कर घृत में तल लें। फिर चीनी की तार बंद चाशनी बना कर बड़ों को उसमें डाल कर रक्खें। इसके बाद गुलाब के अर्क में कस्तूरी पीस कर और पिस्ता को महीन पीस करके उस में डाल दें। यदि नमकीन बनाना चाहें तो शीरा की जगह नमक पीस कर पानी में डाल कर पकायें और उस में डाल दें, खूब स्वादिष्ट बन जाते हैं।

किशमिश का रायता (नमकीन)

किशमिश आध पाव, दही सेर भर, नमक २ तोले, दालचीनी ४ माशा, काली मिर्च २ मा०, कृष्ण व श्वेत ज़ीरा दो मा०। पहले किशमिश को दो पहर पानी में भिगो कर और दही में सब मसाला मिला कर उस में किशमिश डाल दें यदि बहुत चटपटा करना चाहें तो ६ माशा लाल मिर्च भी डाल दें।

किशमिश का रायता (मिट्ठा)

दही सेर भर, किशमिश आध पाव, खांड १॥ पाव, इलायची २ मा०। पहले किशमिश को दो पहर पानी में भिगो कर थोड़ी देर पीछे खांड और इलायची मिला कर किशमिश डालदें।

बादाम का मीठा रायता

दही सेर भर, मीठे बादाम की गिरी छिल्का रहित ५ तो०, बेसन ५ तोला, इलायची २ मा०, केवड़ा १ मा०, घृत आध पाव खांड १॥ पाव। पहले बेसन में केवड़ा डाल कर गूंधें, तत्पश्चात् एक बादाम गिरी बीच में रख कर उसकी गोलियां बनायें और घृत में पकालें और पानी में डालते जायं फिर दही में खांड और इलायची मिला कर उस में पकौड़ियां डाल दें।

छोहारे का मीठा रायता

दही सेर भर, छोहारा पाव भर, खांड १॥ पाव। पहले छोहारों को रात दिन पानी में भिगो कर उनकी गुठली निकाल लें और दही में डाल कर खांड में मिलादें। इसके अतिरिक्त बादाम की तरह पिस्ते का रायता भी बनता है।

बेसनी रोटी

बेसन पाव भर, मैदा पाव भर, घृत ६ तो०, दही पाव भर, अदरक १ तो० ८ मा०, शीतलचीनी २ मा०, दूध सेर भर, नमक २ तोला। पहिले बेसन और घृत को मिला कर दो घड़ी दम दें, तत्पश्चात् इसमें दही, अदरक, दारचीनी मिला कर हाथ से गूंधें, जब उसमें से बुलबुले उठने लगें तब उसको चार घड़ी तक दम दें। फिर उस में मैदा मिला कर दूध से गूंधें और रोटी बना कर तवे पर पकायें और खावें।

बाजरे की कचौरियां

बाजरे का आटा एक सेर, उड़द की दाल पाव भर, घृत आध सेर, दही आध पाव, मिर्च २ माशा, नमक १ तो० ८ मा०। उड़द की दाल धोकर घृत में भूनें फिर चकले पर पीस कर दही मसाला मिला कर रक्खें। बाजरे के आटे को गूंध कर २ रोटी बेल कर दोनों के बीच दाल भर कर दोनों तरफ से किनारे बंद करके धीरे से तवे पर डाल दें और नर्म आग पर घृत डाल कर तलें।

मूंग बड़ी

मूंग की पीठी सेर भर, घृत आध सेर, दही २ सेर, दाल चीनी ८ माशा, लवंग, इलायची प्रत्येक ४ माशा, कृष्ण मिर्च १ तो०, धनिया ६ मा०, अदरक ५ तो० लहसुन ५ तो० नमक ३ तो०। पहले पीठी में आधा मसाला लगा कर घृत में भूनें फिर प्याज़ लाल करके पकौड़ियां पकायें फिर अदरक और लहसुन देकर खूब भून लें फिर गर्म पानी और मसाला डाल कर दम बंद करें।

बेसन बड़े

बेसन पाव भर, दही २॥ सेर, लवंग, इलायची २–२ माशा, काली मिर्च १ मा०, घृत छटांक, नमक ३ तोला ४ माशा। बेसन को पानी में डाल कर उबालें और चमचे से हिलायें, जब गाढ़ा हो जाय तख्ते पर डाल कर बड़े बनायें। सब डाल कर घृत में

पकायें जब पक जायं तो ऊपर से मसाला आदि देकर आग से उतारलें।

दही के बड़े

दही सेर भर, भुने हुए चने आध पाव, प्याज़ आध पाव, लहसुन ३ तोला, लवंग, इलायची, दालचीनी, काली मिर्च, प्रत्येक ६ मा० नमक २ तोला, लाल मिर्च ६ मा०, धनिया ३ मा०, घृत पाव भर। दही को कपड़े में बांध कर लटका कर उसका पानी निकाल दें। चनों को महीन पीस कर और आधा मसाला मिला क दही में मिलायें और बड़े बना कर फिर घी को लाल करके प्याज़ से बघार कर उस में बड़ों को छोड़ दें फिर मसाला मिला कर दूध का छींटा दे कर उतार लें।

बैंगन का भुर्ता

बैंगन सेर भर, घृत पाव भर, चने की दाल १ छटांक लवंग, इलायची १-१ मा०, दही आध सेर, प्याज़ आध पाव अदरक १ तो० ८ मा०, मिर्च काली ४ रत्ती, नमक ३ तो० ४ मा०। बैंगन को उबाल कर मथ कर प्याज़ को घृत में लाल करके उसमें से निकाल लें, फिर बैंगन को बघार दें जब पानी सूख जाय तो भूना हुआ प्याज़ दही सहित डालें जब पक जायं मसाला डाल कर उतार लें।

गुजराती भुर्ता

बैंगन सेर भर, दही आध सेर, लवंग, इलायची २-२ मा० किशमिश आध पाव, दाल चीनी २ मा०, काली मिर्च ४ रत्ती अदरक १ तोला ८ मा०, प्याज़ पाव भर, नमक ३ तो० ४ मा०। पहले बैंगन को चूल्हे में भून कर साफ करके नमक मिला कर रख दें फिर प्याज़ को घृत में लाल करके निकाल लें और बैंगनों को उसी घृत में बघार कर किशमिश धोकर डाल दें और लाल किया हुआ प्याज़ भी डाल दें, जब पक जाय मसाला डाल कर उतार लें।

मेवे की कचौरी

बादाम की गिरी छिलका रहित १॥ पाव पिस्ता पाव भर लवंग २ मा०, दालचीनी १ मा०, इलायची २ माशा, मिसरी आवश्यकतानुसार इन सब चीज़ों को कूट कर मिला कर दूध से गूंध कर अलग रक्खें फिर मेदे के पेड़े बना कर पीठी की जगह इन मेवों और मसालों को भर कर नियमानुसार घृत में पकायें।

दही या पनीर के बड़े

पनीर के बड़े तो बड़ी सुगमता से बनते हैं अर्थात् पनीर की गोल टिकिया काट कर घृत में तल लें और खांड की चाशनी में डाल दें। दही के बड़े बनाने के लिये सेर भर दही में आध सेर मैदा तथा २ सेर खांड मिला कर २ सेर घृत में बड़े तललें फिर खांड की चाशनी करके उस में डाल दें, फिर खायें।

भूनी खिचड़ी

चावल और दाल चाहे कोई वस्तु हो चाहे धुली हो या छिलकादार सम भाग लेकर पानी में धोकर १ सेर खिचड़ी में पाव भर के हिसाब घृत पका हुआ डाल कर खिचड़ी को भून लें। जब भुन जाय तो सेर भर खिचड़ी के वास्ते तीन पाव दूध आध पाव दही मिला कर इतना पकायें, कि चौथाई भाग रह जाय, फिर उस में भूनी हुई खिचड़ी डाल कर खूब ही पकायें और अंत में घृत का बघार दें, कई लोग दूध और दही के स्थान पर फीकी रबड़ी डालते हैं।

किशमिश का शिखरन

दही सेर भर, किशमिश पाव भर, खांड पाव भर, छोटी इलायची के दाने का चूर्ण ६ मा० इन सब को आपस में मिला कर पीयें।

बादाम शिखरन

दही सेर भर, मीठे बादाम की गिरी छिलका रहित ३

छटांक, खांड डेढ़ पाव, छोटी इलायची के दाने का चूर्ण १ माशा। सब को एक में मिला कर पीयें।

छोहारा शिखरन

दही सेर भर छोहारा पानी में भिगो कर नर्म किया हुआ पाव भर, चीनी डेढ़ पाव, छोटी इलायची के दाने का चूर्ण ३ मा०। सब को एक में मिला कर रक्खें और पीयें। उपरोक्त विधि से हर एक मेवा पिस्ता, नारियल, चिलगोज़ा आदि का भी शिखरन बना सकते हैं।

मलाई का हलवा

सेर भर मलाई को पाव भर रवे में मिला कर आध सेर घृत में भून लें, फिर सवा सेर खांड की चाशनी बना कर मिला कर नियमानुसार हलवा तैयार करें और आवश्यकतानुसार मेवे मिला कर खायं।

बाजीकरण हलवा

शलगम छिलका रहित, गाजर छिलका रहित प्रत्येक १-१ सेर, शकाकुल पाव भर शतावर पाव भर, सालिब आध पाव, श्वेत मूसली १ तोला, छोहारा आध सेर, किशमिश पाव भर, सिंघाड़ा पाव भर, अलसी आध पाव। इन सब को भैंस के ३ सेर दूध में पकायें। जब दूध का खोया हो जाय तब या तो घोट लें या पीस लें मतलब यह कि महीन कर लें फिर उसको ३ पाव घृत में भली भांति भून लें, डेढ़ सेर खांड की गाढ़ी चाशनी करके यथा विधि हलवा तैयार करें। जब तैयारी पर आजाय तब तमाम गिरियां मिला कर ठण्डा करके खायं।

दही या पनीर का हलवा

डेढ़ सेर दही को कपड़े में बांध कर लटका दें, जब पानी निचुड़ कर दही लगभग सेर भर रह जाय तब उसको आध पाव सूजी में खूब लतपत करके मिलादें और पाव भर घृत में भून कर डेढ़ पाव या आध सेर खांड की चाशनी डाल कर

यथा विधि हलवा तैयार करें। मेवे डाल कर खायं। इस तरह के हलवे में जब केसर का रंग देते हैं तो बहुत ही अच्छा मालूम होता है। केसरी रंगत की विधि यह है कि गुलाब का अर्क ४ तो॰ में लगभग तीन माशा केसर डाल कर खांड की चाशनी डाल दें।

नये ढंग की जलेबी

नया मटका लेकर उसके अंदर दही का लेप कर इसके पश्चात् मैदा २ सेर, दही १ सेर घृत आध सेर डाल कर सबको मिलायं फिर जब तक ख़मीर न उठे उस वक्त तक धूप में रख दें इसके बाद यथाविधि जलेबियां बना कर खांड की चाशनी में डालते जायं।

बनस्पतियों का दूध

इस समय तक हमने पशुओं के दुग्ध का वर्णन किया है और उनमें अधिकांशतः उन दूधों का वर्णन है जो कि मनुष्य के अधिक उपयोग में आते हैं। हम दूध के विषय पर पूर्ण रूपेण प्रकाश डालने के लिये वनस्पतियों के दूध का भी वर्णन करना आवश्यक समझते हैं, किन्तु लेख चूंकि बहुत बढ़ गया है और बनस्पतियों का दूध पीने के काम में नहीं आता केवल औषधियों में वर्त्ता जाता है इस लिये पृथक् लिखना ही उचित समझा है। उर्दू पुस्तकाकार में तय्यार है। आशा है शीघ्र हिन्दी अनुवाद भी हो कर उपस्थित की जावेगी।

इस पुस्तक में

आक, थूहर, पीपल, बड़, दोधक आदि के दूधों का विस्तृत वर्णन गुण आदि सहित किया जायगा कैसे वर्त्ते जाते हैं, उनसे किस किस प्रकार की औषधियां, भस्म आदि तैयार हो सकती हैं इनका भी वर्णन होगा। यह भी अपने ढंग का अपूर्व लेख होगा।

अमृतधारा की सिल्वर जुबली
१० मार्च १९२६ से १६ मार्च तक बड़े समारोह से मनाई गई थी

इस सिल्वर जुबली का अद्भुत वृत्तान्त जो सज्जन पूरा २ पढ़ना चाहें, एक कार्ड भेज कर बिना मूल्य मंगवा सकते हैं संक्षिप्त तौर पर यहां भी लिख दिया जाता है।

१० मार्च १९२६ को प्रातः काल वेद पाठ तथा हवन हुआ और विद्यार्थियों आदि को खाना खिलाया गया। सायंकाल को प्रदर्शिनी और विद्युत चिकित्सा का उद्घाटन—

श्री राजा नरेन्द्रनाथ जी एम. ए. एम. एल. सी. भूतपूर्व कमिश्नर पंजाब, तथा प्रधान हिन्दु महासभा ने किया। इस उत्सव में सहस्रों की उपस्थिति थी। पहले पं० ठाकुरदत्त शर्मा वैद्य ने प्रदर्शिनी के लाभ वर्णन किये और बतलाया, कि यह प्रदर्शिनी ७ दिन तक खुली रहेगी। आपने कहा कि विद्युत् चिकित्सा को भी जिसकी मशीनें विलायत से मैं लाया था आज से जारी कर दिया जायगा। इसके पश्चात् डाक्टर नन्दलाल जी बी.ए. एल. एल. डी. बैरिस्टर ने एक संक्षिप्त भाषण में पंडित जी की वैद्यक योग्यता, उन की मानसिक उन्नति, धार्मिक भिज्ञता, उनके आचार और दान शीलता का वर्णन किया और कहा कि उन्होंने कई दर्जन पुस्तकें लिख कर और पत्र जारी करके देश और चिकित्सा की भारी सेवा की है और आज वह हम सब के धन्यवाद के पात्र हैं।

इसके पश्चात् मौलवी महबूब आलम सम्पादक "पैसा अखबार" ने प्रदर्शिनी की चाबी राजा साहिब के अर्पण की। आपने चाबी लेते हुये एक युक्तियुक्त भाषण में बतलाया कि वह समय

गया, जब कि प्रत्येक विदेशी वस्तु अच्छी समझी जाती थी। हमको स्वदेशी वस्तुओं का सन्मान करना चाहिये। देशी चिकित्सा में बहुत गुण हैं। हां वर्तमान पदार्थविद्या के अनुभवों को अपने भीतर स्थान देना चाहिये। वैद्यक चिकित्सा के साथ विद्युत चिकित्सा की सहायता लेना भारतवर्ष में पहिला उदाहरण है। इसके लिये पंडित जी धन्यवाद के पात्र हैं। इस के पश्चात् आपने प्रदर्शिनी और विद्युत् चिकित्सा विभाग को खोल दिया, और सहस्रों पुरुषों ने देखना आरंभ किया।

यह प्रदर्शिनी बराबर सात दिन तक खुली रही, और सहस्रों की संख्या में जनता प्रतिदिन देखने के लिये आती थी। अमृतधारा भवन बिजली के प्रकाश से खूब जगमगा रहा था। बिजली की अद्भुत पुतलियां और मशीनें जनता को अपनी ओर खैंचती रहती थीं। ४ बजे सायङ्काल से १० बजे रात्रि तक अमृतधारा भवन के सामने एक मेला लगा रहता था, वल्कि किसी समय तो रास्ता भी बंद हो जाता था। प्रत्येक मत और प्रत्येक व्यवसाय के स्त्री पुरुष, बालक वृद्ध लाभ उठा रहे थे। हर एक ने सराहा और पंडित जी के काम की प्रशंसा की।

११ मार्च को प्रातः अनाथों तथा दीनों को भोजन दिया गया। और २ बजे से ४ बजे तक हकीमों और वैद्यों का सम्मेलन हुआ जिस में वैद्य सभा और अन्जुमन अतिबा के सेक्रेटरियों ने पं० जी के कार्य और उनकी वैद्यक सेवा की प्रशंसा की, और यह निश्चय हुआ, कि इस जुबली के उपलक्ष में वैद्यों और हकीमों की एक सम्मिलित समिति बनाई जावे जिसके प्रधान पं० जी और मंत्री कविराज हरनामदास बी० ए० नियत किए जावें। कान्फ्रेंस के पश्चात् सब वैद्यों तथा हकीमों को एक पार्टी दी गई।

१२ मार्च को ५ बजे से ८ बजे सायंकाल तक जुबली का दिन मनाया गया। लोग चार बजे से एकत्रित होने आरम्भ हो गए थे आठ दस सहस्र स्त्री पुरुष इस उत्सव में सम्मिलित हुए। लोगों का तांता लग रहा था, हर एक पहिले स्थान लेने के लिए उत्सुक था। इस के प्रधान—

जनाब मसीहउल मुल्क हकीम मुहम्मद अजमलखां साहिब शाही हकीम देहलवी थे। सब से प्रथम पं० जी ने अपने जीवन के मनोरञ्जक और शिक्षादायक वृत्तान्त सुनाये, जो कि सम्पूर्ण "जुबली वृत्तान्त" में छप गए हैं। इसके पश्चात्—

सर डाक्टर मियां मुहम्मद शफी साहिब एम. ए. के. सी. एस. आई. ऐल. ऐल. डी. भूतपूर्व सदस्य शिक्षा विभाग (गवर्नमेंट इंडिया) नेपं० साहिब को धन्यवाद दिया, और कहा कि अमृतधारा अपने गुणों के कारण कामयाब है, और मेरे यहां ऐसा कोई समय नहीं होता जब कि दो चार शीशियां मौजूद न रहती हों।

सर खान बहादुर शेख अब्दुल कादिर साहिब बैरिस्टर भूतपूर्व वज़ीर पंजाब ने फरमाया, कि पं० साहिब ने साबित कर दिया है, कि देशी औषधियां विदेशी औषधियों को मात भी कर सकती हैं। महाशय कृष्ण बी०ए० सम्पादक "प्रताप" ने कहा कि पं० जी की उन्नति उनके शुभ गुणों के कारण से है। आप जहां कमाते हैं देते भी हैं। आपने अपने पुत्र के विवाह पर एक बार ही ४० हजार रुपया दान कर दिया था—उपदेशक विद्यालय को आजकल आप ४००) मासिक दे रहे हैं। और कोई भी किसी शुभ कार्य के लिए उन के पास आवे, खाली हाथ नहीं जाता है।

डाक्टर गोकुलचन्दजी नारंग,एम.ए. मेम्बर पंजाब कौंसल ने कहा कि परमात्मा की दी हुई योग्यता के साथ धैर्य और संगठन शक्ति भी हो तब ही सिद्धि प्राप्त हो सकती है। यह सब बातें पं० जी में मौजूद हैं। आप उन लाभकारी प्राणियों में से हैं, जिन की मेघ, नदी अथवा वृक्षों से उपमा दी जा सकती है।

मौलवी गुलाम मुहीउद्दीन साहिब वकील कसूरी ने आप के कार्य की प्रशंसा करते हुए फरमाया, कि इस के उपलक्ष में पं० साहिब को कोई ऐसा उपाय सोचना चाहिए, कि अनाथों को वैद्यक सहायता प्राप्त हो सके।

सरदार सरदूल सिंह कवीश्वर ने वर्णन किया, कि विजयी सदा पराजित जातियों की भिक्षा अथवा सहायता स्वीकार नहीं करते,

पं० साहिब धन्यवाद के पात्र हैं, कि जिन्होंने देशी चिकित्सा का सम्मान बढ़ाकर मुकाबिला किया।

लाला दुनीचन्द साहिब बैरिस्टर ने घोषणा की कि मौलवी गुलाम मुहीउद्दीन साहिब की अपील से पंडित जी ने मुझे यह सूचना देने को कहा है, कि वह २० हजार रुपया दीनों तथा असहायों की वैद्यक सहायता के लिए जुदा करते हैं।

उत्सव के प्रधान जनाब मसीहुलमुल्क साहब ने जनता को धन्यवाद दिया और कहा, कि वह पंडित जी को १७, १८ वर्षों से जानते हैं, वह सचमुच परिश्रम धैर्य और सत्यता से कार्य्य करने वाले हैं। यदि ऐसे सब लोग मिलकर देश के लिये काम करें, तो स्वराज्य क्यों प्राप्त न हो। हिन्दू मुसलमान जैसे आज एकत्रित हुये हैं, उनको सदा मिलना चाहिये। हिन्दू मुसलिम झगड़ों से देश को बहुत हानि पहुंच रही है। उत्सव के पश्चात् तालियां और "अमृतधारा की जय" के शब्दों से पिंडाल गूंज रहा था *।

एक अद्वितीय विज्ञापन।

अमृतधारा के सहस्रों ऐसे विज्ञापन तैयार हो सकते हैं, जिन में एक शब्द भी अपनी ओर से न मिलाना पड़े और एक पूरा विज्ञापन बन जावे, (क्योंकि ३३ हजार पुरुषों के प्रशंसा-पत्र मौजूद हैं)। नीचे हम ने कुछ पत्रों के थोड़े२ शब्द छांट कर दरज कर दिये हैं। जिन महाशयों के ये शब्द हैं, उन के नाम कोष्टों में साथ २ बारीक छाप दिये हैं। आरम्भ से अन्त तक पढ़ जाइए आप को अमृतधारा का वर्णन मिल जायगा, और हमारा इस में एक भी शब्द नहीं।

आप की आविष्कृत अमृतधारा की किस जिह्वा से श्लाघा करूं, यह एक अद्वितीय औषधि है इस ने वह २ चमत्कार दिखलाये हैं,

---

* विस्तृत विवरण जो कि बड़े मनोरञ्जक हैं। "रिपोर्ट सिल्वर जुबली" में देखिये जो कि मुफ्त मिल सकती है।

जो किसी दूसरी दवाई से असम्भव थे । (मियां शेर मुहम्मद चक नं० ४५ पत्तोकी) इस में किंचित मात्र अत्युक्ति नहीं, कि अमृतधारा 'यथा नाम तथा गुण' है। निश्चितरूप में यह आवेहयात (अमृत) है, और जगत में कोई इस प्रकार की अद्भुत औषधि आज तक निर्माण नहीं हुई है। सचमुच भारतीय चिकित्सा पद्धति का एक चमत्कार है, भारतवासियों को इस बड़े आविष्कार का अभिमान करना चाहिये (राजा नरेन्द्र चन्द्र बहादुर सी. एस. आई. आफ नादौन) मैं प्रसन्न हूं कि आप ने इस दवाई को ईजाद करके जगत का बड़ा उपकार किया है (बा० त्रिवेनी सहाय डिपटी कलैक्टर आगरा) और सब मनुष्यों को इस उत्तम आविष्कार से अपना ऋणी बना लिया है (पं० दीनदयालु शर्मा व्याख्यान वाचस्पति) सब को जनता के उपकारार्थ किए गए पुरुषार्थ के लिए आप का कृतज्ञ होना चाहिये (टिका बलदेव सिंह गुलेर रियासत) निश्चय ही अमृतधारा सब रोगों पर जादू का प्रभाव रखती है, और जितनी भी इस की प्रशंसा की जावे थोड़ी है (कुंवर प्रदुम्न सिंह बहादुर वजीर रियासत बीजा) अमृतधारा में खुदा ने बड़ा प्रभाव दिया है, इस दवाई की कहां तक प्रशंसा करें (शेख महम्मद अयूब एण्ड सन्ज़ जनरल मरचेण्ट सहारनपुर) क्योंकि यह जादू भरी दवाई है, और कई कठिन रोगों के रोगी अजीब तौर से इस से राज़ी हुए हैं (मिस्टर टी बैडशा लालबाग लखनऊ) वस्तुतः इस की पूर्ण प्रशंसा होही नहीं सकती है, कोई दूसरी दवाई इस की तुलना नहीं कर सकती, बल्कि पास ठहर नहीं सकती (मैडम ई० जानसन साहिबा चुनार) मैं नहीं कह सकता कि संसार में कोई और दवाई भी इतनी शीघ्र प्रभावशाली और निश्चय तौर पर लाभदायक होसकती है (लाला मोहनलाल मतलब क्लर्क आफ कोर्ट सिशन जज लाहौर) निःसन्देह यह बहुत उपयोगी दवाई है (श्री स्वामी सत्यानन्द जी राजोपदेशक) यह एक सच्चाई है कि अमृतधारा अक्सीरे-आज़म है (हकीम फिरोजदीन मुन्शी फाजिल लाहौर) सच कहता हूं, कि अमृतधारा में आबेहयात से कहीं बढ़ कर गुण हैं, तीर व तलवार का वार खाली जा सकता है, मगर अमृतधारा का रोग पर वार खाली नहीं जा सकता है, यह अपने गुणों के कारण सब जगत में प्रसिद्ध होरही है (बाबू पी. एन. जी मालिक नैशनल

ग्लास वर्कस नगीना) मैंने तो जो रोगी आया उस को अमृतधारा दे दी, और सब ही राजी होकर खुशी से हंसते हुए वापस हुए (लाला राजाराम सबडिवीज़नल आफीसर अकलेरा) रोग नया हो या पुराना, कोई भी हो, अमृतधारा दे दो, यह आराम दे देगी (मिस्टर एन. आर. आरिस्टर बदायूं) मेरा पहले ख्याल था, कि एक दवाई इतने रोगों को कैसे उपयोगी होसकती है, परन्तु जब से यह अमृतधारा इस्तेमाल करना शुरू किया है, मुझे इस बात का पूरा विश्वास हो गया है (ला० नरायनदास इञ्जीनियर) अमृतधारा में बहुत से गुण हैं, इस की पूरी प्रशंसा करनी तो असम्भव है, इस से वैद्यों और डाक्टरों की आवश्यकता नहीं रहती (शेख मुहम्मद जहूर-उल हक भद्रक) बहुत से औषधियों के बक्स खरीदने की आवश्यकता ही क्या है, जब कि अकेली अमृतधारा इतने रोगों को दूर कर सकती है (राय दीवानचन्द एम. ए. सेशन जज) बड़े परिवार वाले घर में सैकड़ों औषधियां रखने की बजाय अमृतधारा को मौजूद रखना काफी है (मियां मुहम्मद अली रईस करञ्जा जि० अकोला) हर घर में चन्द शीशियां अमृतधारा जरूर रखनी चाहिए, अगर कोई घर खाली रहे तो वह अभागा है (मुहम्मद खुरशीदद्दीन फारूकी) अमृत-धारा सचमुच अमृत की तरह गुणकारी है, इस की जितनी तारीफ कीजाय थोड़ी है, गत तीन वर्षों से मैं जङ्गल में हूं, और मेरी अके-ली और सच्ची मददगार केवल अमृतधारा है (राय बहादुर ठाकुर किशन सिंह डील टोला) इसने परदेश में भरोसा और आश्वासन देने में माता पिता का सा काम किया है । मैं इस की दिलोजान से उन्नति चाहता हूं (राव चरणदत्त अलमोड़ा) ऐसी प्रभावशाली और उत्तम औषधि की एक शीशी प्रत्येक मनुष्य को अपने पास रखनी चाहिये (मिस्टर जे लूई साहब गवर्नमेण्ट रेलवे आफिस लाहौर) प्रत्येक अमीर गरीब के घर में इस दवाई को रखना चाहिये अमीरों को चाहिये कि वह अधिक मंगवा कर गरीबों को मुफ्त बांटें (सरदार देवेन्द्र सिंह रईस पट्टी) मेरे पास पूरे शब्द नहीं कि मैं हर एक मनु-ष्य को विश्वास दिला सकूं, कि अमृतधारा प्रत्येक स्त्री पुरुष को अपने पास रखनी आवश्यक है (लाला हरसुखराय मैनेजर पञ्जाब नेशा-नल बैंक लाहौर) अमृतधारा रोगों से बिलकुल खाली है, और इस

से अधिक प्रशंसा की असल तौर पर हकदार है जो अब तक भिन्न भिन्न प्रान्तों के लोगों ने की है। सचमुच अपने लाभ के ख्याल से यह आप अपनी मिसाल है (हकीम नासरुद्दीन अहमद खां सुपुत्र शफा-उल मलक देहली) अगर सब विज्ञापन देने वाले हकीम आप की अमृतधारा जैसी उपयोगी दवाइयों के विज्ञापन देने लग जावें तो लोगों का विश्वास विज्ञापनों में होजावे, (सरदार मजीब उर्रहमान आनरेरी मजिस्ट्रेट नजीब नगर) अमृतधारा यकीनी तौर पर अमृत सरोवर है, और इस के गुणों के खयाल से इस का मूल्य २॥) कुछ भी नहीं है, (बाबू जगन्नाथ प्रसाद भानुकवि ई० ए० सी० विलासपुर) मेरा तो ख्याल है, कि अमृतधारा के प्रत्येक बिन्दु का मूल्य इस की नमूना का शीशी के मूल्य ॥) से अधिक है (मियां मुहम्मद यासीनखां मुन्सिफ सराय भनौली) ईश्वर से प्रार्थना है कि इस का प्रचार घर घर होजावे ताकि लोग कष्ट से बच सकें, प्रभु आप के कार्यालय को दिन दुगुनी रात चौगुनी उन्नति दे और सदा आप का नाम चांद की तरह रौशन रहे (ठाकुर वीरसिंह हाजर बाशी मुसाहिब महाराजा साहब बहादुर जम्मू) जो लोग अमृतधारा जैसी औषधि तैयार करने के दावे करते हैं वह असल में जनता को धोखा देना चाहते हैं मगर वह इस में कृतकार्य न हो सकेंगे। प्रत्येक पुरुष जानता है कि वह आप की अपनी आविष्कार है, और किसी पुस्तक में इसका प्रयोग नहीं मिल सकता है, मैं अपना कर्तव्य समझता हूं कि आप की औषधियां विशेष कर अमृतधारा की प्रसिद्धि करूं। मैं जनता के उपकार के लिये ही अपने मित्रों को यह विश्वास दिलाने का सदा यत्न करूंगा, कि अमृतधारा की नकलें किसी काम की नहीं हैं, और इन को नक्कालों के फन्दे में न फंसना चाहिये (पं० श्रीधर कौल बी० ए० श्रीनगर) मैंने सुपरिण्टेण्डेण्ट बहादुर की मेम को जब कि वह पेट दर्द से तड़प रही थी, और सिवल सर्जन इलाज कर चुका था, अमृतधारा दी, और पन्द्रह मिनट में बिलकुल आराम हुआ। मेम साहिबा ने मुझे दस रुपया इनाम दिये, और पूछा कि यह दवाई कहां से मिलती है ? मैंने प्रार्थना की, लाहौर में जनाब पं० ठाकुरदत्त शर्मा वैद्य की यह दवाई है (अज़ीज़खां गनूज मुल्क बरार)

उन रोगों के नाम जिन को अमृतधारा दूर करती है।

सब प्रकार का शिर दर्द, श्वास, कास, पार्श्वशूल, (निमोनिया) नजला, जुकाम, विषूचिका, मन्दाग्नि, अरुचि, उदर रोग, गुड़गुड़ाहट, मरोड़, परिणामशूल, अतिसार, वमन, मृगी, दन्तपीड़ा वा दाढ़पीड़ा, दांतों से रक्त जाना वा पानी लगना, कर्ण पीड़ा, कर्ण घाव, कर्ण खाज, छींक, नेत्र पीड़ा, फोड़ा, फुंसी, सब प्रकार के घाव, दाद, चम्बल, भिड़, बिच्छू, सर्प का डंक, बावले कुत्ते का विष, गले में दर्द, गला बैठना, मुखशोथ, सर्व प्रकार के ज्वर, मूत्रकृच्छ्र, सन्निपात, उपदंश, गिलटियां, सन्धिवात, सर्व प्रकार का शोथ, आन्तरिक व बाह्य पीड़ायें, चोट से दर्द, बवासीर, प्लेग, रक्त वमन, प्रसूत, हृदय रोग, कामला, वायु गोला, आर्तव सम्बन्धी सर्व रोग, कण्ठमाला, गुदभ्रंश, डब्बा रोग, बच्चों का दूध न पीना, कम्परोग, लकवा, अर्द्धांगवात, घ्राण नाश, नकसीर, जिह्वा शोथ, मुख में फुंसियां, मुख का पकना, ओष्ठ शोथ, ओष्ट फुंसी, दन्तकृमि, मसूढ़ शोथ, गले पड़ना, स्वर-भङ्ग, स्तन शोथ, स्तन फोड़ा, आमवात, मतली, यकृत पीड़ा, जलोदर, पाण्डुरोग, आमातिसार, उदर कृमि, भगन्दर, वृकद्वय पीड़ा, मूत्राशय पीड़ा, कटिपीड़ा, घुटने का दर्द, पिण्डली का फूलना, नासूर, सर्व प्रकार की खाज, छपाकी, बहुस्वेद, अग्नि से जलना, इत्यादि इत्यादि दूर होते हैं, पशु पक्षियों के सब रोग भी दूर करती है।

पत्र व्यवहार व तार का पता—**अमृतधारा लाहौर।**

दफ्तर का पता—मैनेजर अमृतधारा औषधालय, अमृतधारा भवन अमृतधारा रोड, अमृतधारा पोस्ट आफिस लाहौर।

आगत पत्र ।

अब हम अमृतधारा की प्रशंसा में आये ३३ हजार पत्रों में से कुछ पत्र नीचे दरज करते हैं, और पाठकों से प्रार्थना करते हैं, कि वह अवश्य इनको पढ़ें, और ऐसे आविष्कार की दाद दें। अधिक प्रशंसा पत्र देखने हों, तो "अमृत" पुस्तक मुफ्त मंगवायें। इन प्रशंसा पत्रों से मालूम हो जायगा, कि अमृतधारा न केवल मनुष्यों के प्रायः सब रोगों का हुक्मी इलाज है, बल्कि पशु पक्षी आदि के रोगों को भी हितकर है। कठिन रोग जैसे प्लेग, इनफ्ल्युञ्जा नमोनिया, क्षय, सांपका विष, विषमज्वर, विशूचिका, हिस्टिरिया, शूल, उपदंश, गंठिया, गौट और कई अज्ञात रोगों में भी अद्वितीय प्रमाणित हुइ है। साधारण रोगों की तो क्या बात है। अकस्मात् होने वाली घटनाओं तथा रोगों जैसे चोट से रक्त जाना, आग या गरम पानी या तेजाब आदि से किसी भाग का दग्ध होजाना, सांप, बिच्छू, भिड़, मच्छर, बावला कुत्ता आदि का काट खाना, शिर पीड़ा, कर्ण पीड़ा, दरद गुरदा, आमाशय का दरद, दन्त पीड़ा, वमन, विशूचिका, अतिसार, मरोड़, पीनस, नजला, लू लगना, मूर्छा, किसी विषैली वस्तु का खाया जाना आदि, को अचानक ही खाने अथवा लगाने से दूर करती है। तीव्र कीटाणु नाशक है और छूतदार रोगों से बचने के लिये इसका आंतरिक वा वाह्यिक प्रयोग अत्यन्त सन्तोष जनक है। पुराने रोगों में भी यह जादू का प्रभाव रखती है। यात्रा में इससे बढ़कर कोई सहायक नहीं है। इस का योग दोष रहित है, यदि किसी रोगीको किसी कारणवश लाभ न करेगी, तो हानिभी न पहुंचायेगी। इसकी इतनी प्रसिद्धि देखकर लोग नकलें भी करने लग गये हैं। पाठकों को सावधान रहना चाहिये। धनी, निर्धन राजे महाराजे हिन्दू, मुसलमान, ईसाई, ब्रह्मो, सिख, आर्य, देव समाजी, राधा स्वामी, देशी, विदेशी, सब इसकी प्रशंसा करते हैं, और सब की यह सम्मति है, कि यह बहुत कष्ट, चिन्ता, और व्यय

से बचाती है। इस लिये इसको प्रत्येक मनुष्य को सदा पास रखना चाहिये। नीचे लिखे थोड़े से प्रशंसा पत्र अवश्य पढ़िये।

मखौल उड़ाया करता था

ला० नारायण दास साहिब चड्ढा बी० ए०, सी० आई० ई० लिखते हैं:— "लगभग दो वर्ष हुए होंगे कि मुझे पहिले ही पहल आपकी निर्म्मित अमृतधारा सेवन करने का अवसर मिला; इस २ साल के अर्से में "अमृतधारा" की शीशी हमेशा मेरे पास मौजूद रहती रही, मैं पहिले समाचारपत्रों में इश्तिहारी औषधियों पर जो दुनियां भर के सब रोगों को दूर करने का दावा रखती हैं, मखौल उड़ाया करता था, परन्तु अमृतधारा का जो थोड़ा बहुत तजरुबा मैंने किया है, उससे यह प्रमाणित हुआ है कि एक ही दवाई एक से अधिक विभिन्न रोगों पर हितकर हो सकती है। आप इसको खूब ज़ोर से प्रकाशित करें, ताकि लोगों को जितना अब लाभ पहुंचा है, उससे भी अधिक पहुंचे"।

बाबू चन्द्रप्रकाश साहिब रियासत साहनपुर जिला बिजनौर से लिखते हैं:—"आजकल जहां कहीं गिलटी या दर्द मालूम हुई प्लेगका भ्रम होजाता है। अबतक ऐसे रोगियों पर बरती, बड़ा फायदा हुआ। "अमृतधारा" में विशेष गुण है कि गर्दन के पास गिलटी हो, या रान के जोड़ में, बद्ध हो या चोट, या दूसरी कोई फुन्सी प्लेग की आकृति वाली हो, सब में विचित्र लाभ देती है। किसी अवस्था में निदान की बड़ी आवश्यकता नहीं हुई। ऐसा प्रभाव दुनियां की और किसी दवा विशेषतः इश्तिहारी दवा में आज तक नहीं देखागया। सत्य यह है, कि यह सब औषधियों की शाहनशाह और यथा नाम तथा गुण है"।

रोग का पता न था

मीर उसमान अलीहुसैन सजादह नशीन मौजा नसुरलाबाद लिखते हैं:—"सचमुच अमृतधारा हर रोग का हुक्मी इलाज है। आधासीसी, दर्द सिर, आंख, गठिया, बद्ध, सोजाक, खांसी, सब प्रकार

के याह्यिक व आन्तरिक रोगों पर मैंने आज़माया जादू का प्रभाव पाया। इसके अतिरिक्त मेरी नाक में मांस बढ़ गया, जिससे सांस रुककर बड़ा कष्ट रहता था, रूई के फाया से लगाया, ईश्वर की कृपा से बहुत सा मांस गल गया।

हकीम बन गया हूं

जनाब अमजदअली साहिब ज़िलादार गढ़ौर ज़िला मिरज़ापुर लिखते हैं:—मेरे पास अमृतधारा हमेशा मौजूद रहती है, चूंकि मेरा अधिकतर निवास ग्रामों में होता है, इस लिये सैंकड़ों रोगी मेरे पास बिच्छू के काटे हुये आये, जिनकी आंखों से बराबर आंसू जारी थे, मगर जिस समय मैंने अमृतधारा लगाया, शीघ्र आराम हुआ और हंसते हुये वापस गये। इसके अतिरिक्त शिर दर्द के जो रोगी मेरे पास आये उनको बराबर आराम हुआ। मलेरिया बुखार के अकसर रोगी मेरे पास आये, पानी में डालकर ३ बूंद अमृतधारा दिया, आराम होगया। जितनी प्रशंसा अमृतधारा की कीजावे, वह थोड़ी है, कोई हकीम नहीं हूं, मगर जब से आपके कारखाने से अमृतधारा मंगाई है, ग्रामों में लोगों ने मुझ को हकीम मशहूर कर दिया है"।

कोई घर खाली न रहना चाहिये

श्रीमान् अमृतलाल साहिब सुपरिन्टेन्डेण्ट पुलिस सिटी मजिस्ट्रेट व जज अदालत खफ़ीफ़ा राज्य उदयपुर मेवाड़ लिखते हैं कि:—"मैं अपने दो साल के तजुर्बे के बाद पबलिक को इस बात का निश्चय दिलाता हूं कि "अमृतधारा" में वे सब लाभ निःसंदेह वर्तमान हैं जिन को कि देशोपकारक पंडित जी ने अपने विज्ञापन में प्रकाशित किया है, सचमुच कोई गृहस्थ और बाल बच्चों वाला घर ऐसा नहीं होना चाहिये, कि जिस में "अमृतधारा" हर समय मौजूद न रहे। समय पर यह सब प्रकार के रोगों से रक्षा करती है। यदि मैं अपने तजुर्बों को प्रकट करूं तो एक भारी ग्रन्थ होजाय। इसलिये इतना पर्याप्त है, कि हमको इस विश्वास के साथ एक शीशी "अमृतधारा" की अपने घर

में मौजूद रखनी चाहिये, कि मानो एक चतुर वैद्य और डाक्टर घर में मौजूद है।

मेरे पास एक तोता छोटी किस्म का है।

"उस के दाएं पंख में एक प्रकार की खाज थी, उस के कारण से उसने अपने सारे बाल नोच दिये। 'अमृतधारा' लगाने से बाल नोचना बन्द हो गया अब उसके पंख जम रहे हैं, और अच्छी अवस्था में आ रहा है, आशा है कि किंचित् दिनों के लगाने से पूर्णतया अच्छा हो जावेगा और पंखादि उग आवेंगे"।

एक कुत्ते ने दो रोज कुछ न खाया था।

"बड़ी चिन्ता थी कि इसको क्या दिया जावे, निदान मन में आई कि 'अमृतधारा' देनी चाहिये अतः शक्कर में मिलाकर जबरदस्ती उसके मुख में डाली गई, एक घंटा पीछे थोड़े चावल और रोटी का टुकड़ा दिया तो थोड़ा सा खाया, दूसरी बार 'अमृतधारा' देने से राजी हो गया, फिर अब तक बीमार नहीं हुआ, मेरी ६ शीशियां ६ मास में समाप्त हुई हैं। १२ शीशियों का आर्डर अब दिया है। काश! कि 'अमृतधारा' का मूल्य अल्प होता। जिससे दिल खोल कर पशुओं की सहायता की जाती, आशा है इस लेख को आप देशोपकारक में सर्व साधारण के लाभार्थ प्रकाशित कर देंगे।

लेखक—राधाकिशनसिंह इन्स्पेक्टर कन्टोन्मेन्ट सरवे सेकशन नं० २ सरवे आफ इण्डिया मकान नं० ५ रसूलपुर छावनी

अन्य प्रदेशों में

श्रीमान् महाशय शिवव्रतलाल साहिब एम. ए. सम्पादक "साधू मार्त्तण्डादि" लिखते हैं:—श्रीमान् पण्डित जी! आपका पत्र मिला, अमृतधारा के विषय में मेरी सम्मति चाहते हैं, मैं तो यों ही उसको प्रभावशाली मानता हूं, इस कारण से नहीं कि आपके पास १५ सहस्र प्रशंसापत्र वर्त्तमान हैं, वरन् इस कारण से कि मैंने तजरुबे से इसको बहुत गुणकारी पाया है, मैं इसकी शीशी सदैव चीन, जापान, अमेरिका आदि की यात्रा में साथ रखता था, और जहां कहीं सम्भव हुआ, मित्रों और मिलने वालों को

इसके मंगाने की सम्मति दी। जापान और सानफ्रांसिस्को में मैंने अपने मैनेजर कन्हैयालाल साहिब से अमृतधारा की शीशियां मंगाकर लोगों में बांटीं, मेरे विचार में जहां वैद्य और डाक्टर न हों, वहां अमृतधारा का पास रखना अत्यन्त हितकर है इससे अधिक मैं और क्या सम्मति दूं"।

एक शरीफ हाजन बेगम का पत्र

"आलीजनाब! बन्दगी, अर्ज़ है, अगर इस मौका पर आप का धन्यवाद न किया जावे, तो बहुत नाशुकरी होगी। मैंने मक्का मुअज्ज़मा जाते हुये आप के यहां से अमृतधारा मंगवायी, और बहुत सी अंग्रेजी, यूनानी दवाईयां भी साथ थीं। सब से पहिले जहाज में समुद्र के पानी के दो बार इस्तेमाल करने से तमाम फुंसियां निकलनी शुरू होगईं, जिन से बैठने में सख्त तकलीफ होती थी। एक साहिब ने फरमाया कि अमृतधारा का फोया भर कर चुपड़ लो। मैंने ऐसा ही किया, एक दफा में आराम हुआ। इसके पश्चात् फिर मदीना मुनव्वरा में एक रात दो बजे मेरी लड़की खालदा बेगम को कै होनी शुरू हुई, सुबह तक पांच दफा हुई। मैं हैरान थी कि क्या करूं, सुबह को अमृतधारा तीन बूंद पानी में पिलाई, फिर कै न हुई। बच्ची को प्यास बहुत थी। दो घण्टा के पश्चात् गुलाब के अर्क में तीन बूंद डालकर पिलाई, खुदा ने फज़ल किया, मुझ को इस पर यकीन होगया। जब नबी के गृह में गई, तो एक औरत सख्त व्याकुल थी उस का दो वर्ष का बच्चा आंखों की तकलीफ से बिलख रहा था, इस के आंखों के चारों ओर लगा दी। बच्चा उसी समय सोगया। हां अब तीन रोज हुए, तीन बजे रात को मेरी लड़की के आमाशय में दरद उठा, मैं सकते २ हैरान होगई। किसी तरह से दर्द थमता न था। आखिर मैंने अमृतधारा लेकर इस के मेदा पर मालिश की, और दो बूंद पिला दी। थोड़ी देर में दरद थम गया, और फिर न उठा। मैंने और भी कई जगह इस का इस्तेमाल किया। खुदा के फजल से तीर ब हदफ पाया। बखौफ तवालत नहीं लिख सकती। यह चीज़ अजीबो-गरीब है"।

हमीदा बेगम साकिन मंज़िल देहली।

श्रीमान् राजा साहिब राजा खुल्क सिंह साहिब जानकी भवन महल खनियाधाना से लिखते हैं:—"कविविनोद वैद्यभूषण श्री पं० ठाकुरदत्त शर्म्मा वैद्य जी ! आप की आविष्कृत अमृतधारा को मैंने सेवन किया, यह सर्व रोगों को दूर करती है, जैसा नाम वैसा ही गुण है, विशेष कर अचानक आई हुई बीमारियों के वास्ते तो रामबाण है, जहां तक इस की प्रशंसा कीजाय कम है, ईश्वरका धन्यवाद है, जिस की कृपा से यह आप को प्राप्त हुई है"।

एक डाक्टर साहब की राय।

"असल में अमृतधारा को अक्सीर आज़म या आबेहयात कहना चाहिये। सच तो यह है कि मेरी जिह्वा में इतनी शक्ति कहां, कि इस की प्रशंसा कर सकूं, अद्वितीय है। कुछ दर्दों पर अक्सीर है। हमारे यहां एक फीलवान का हाथ हाथी से गिर कर, टूट गया था, मुझे खबर हुई, मैंने रुई में तर करके उस के हाथ को चारों ओर लपेट कर बांध दिया और दस २ मिनट पश्चात् बूंद २ टपकाते रहे। खुदा के फ़ज़ल से और आप की ईजाद की हुई अमृतधारा से ३-४ दिन में तन्दुरुस्त होगया। हड्डी बिलकुल चूर होगई थी॥

(२) चन्द सप्ताह हुये, कि एक मनुष्य को सांप ने काट लिया, वह भी मेरे पास आया। हम ने नश्तर घाव पर देकर दो तीन बूंद से मालश करदी, और पताशा के अन्दर ६ बूंद डालकर पिला दी। खुदा के फ़ज़ल करम से वह भी अच्छा होगया। खुदा आप को इस का बदला देवे"

[डा० एम० एस० सैयद महबूब हुसैनखां बहादुर, सूरत]

स्काउटों, बाहर की ड्यूटी वाले अफ़सरों को पास रखनी चाहिये

मिस्टर आर के सिब्बू साहब डिवीज़नल आफीसर एम. डब्ल्यू. एस. कानपुर क्या लिखते हैं:—"अमृतधारा" सब Tropical Diseases (गरम मुल्कों में होने वाले रोगों) के लिये जो हिन्दुस्तान में होती हैं अक्सीर है। मुझे यह सूचना देने में खुशी है, कि यह कभी नाकामयाब नहीं होती है। यह ईश्वर की दाद है। इस लिये हर एक जाति को इस की बरकत से लाभ उठाना चाहिये। वह लोग जिन को बाहर रहना पड़ता है, जैसा कि बारग-

मास्टरी या फौज या पुलीस विभाग, उन को एक शीशी सदा अपने पास रखनी चाहिये ताकि वह समय पर निर्धनों की सेवा कर सकें। यह उपकार का काम है, मैं अमृतधारा और इस के जादू भरे प्रभाव से पूरे तौर पर सन्तोषी हूं"।

खान बहादुर एम. इमाम उद्दीन साहिब डिप्टी कन्सरवेटर जङ्गलात सरमोर लिखते हैं:—"मैं अमृतधारा नामक दवाई पं० ठाकुरदत्त शर्म्मा वैद्य की आविष्कार की हुई पांच ६ वर्ष से सेवन कर रहा हूं। मैंने शायद इस की १०० या अधिक शीशियां अपने घर में और बाहर और पहाड़ी आदमियों में प्रयोग की हैं। और मेरी सम्मति यह है, कि यह सब रोगों को दूर करती है। असंख्य पहाड़ी लोग इसके सेवन से जंगी बुखार के दिनों में नीरोग हुए। एक अद्भुत तजुरुबा यह हुआ, कि यहां एक स्त्री की आंखें बिलकुल खराब होगई थीं दिखाई बिलकुल न देता था। मैंने अमृतधारा पीतल की सलाई से लगा दी और दो दिन में उस की आंखें साफ होगईं, उस को पीड़ा तो बहुत हुई, मगर आश्चर्यजनक तौर पर राज़ी होगई"।

विशेष सूचना।

अमृतधारा शब्द हमारा है, कोई दुकानदार अगर धोके से इस नाम से कोई और दवाई देते हों, तो कृपा करके इस की सूचना हम को दिया करें, कार्यालय अमृतधारा लाखों रुपया के विशाल भवन में स्थापित है। इस के लिये विशेष डाकखाना अमृतधारा डाकखाना के नाम से खुला हुआ है। साथही की सड़क का नाम अमृतधारा सड़क है। अमृतधारा भवन के एक भागका प्रवेश संस्कार सर प्रतूलचन्द्र चैटरजी चीफजज हाईकोर्ट पंजाबने और दूसरे भागका एफ० डबल्यू० कन्वे साहिब डिप्टी कमिश्नर लाहौर ने किया था। लाहौर में आने वाले महाशय मैनेजर की आज्ञा से कार्यालय को देख सकते हैं।

मैनेजर

अमृतधारा के तीन मिश्रण ।

सुविधा के वास्ते निम्नलिखित तीन औषधियां अमृतधारा से तय्यार करके रखी जाती हैं ।

(१) अमृतधारा साबुन ।

इस साबुन में जो गुण हैं, वह किसी और में नहीं, यह साबुन चर्मज रोग दाद, चम्बल, फोड़ा, फुन्सी, खाज, पित्ती, कील, छाइयां आदि का दूर करता है, त्वचा को कोमल व सुन्दर बनाता है, और डिसइन्फ़ैक्टैण्ट भी है, रोगियों को देखने के पश्चात् इस से हाथ साफ करने से रोग कीटाणु नष्ट होते हैं, और रोग का भय नहीं होता । जनता ने इसे बहुत पसन्द किया है । मूल्य प्रति बक्स ३ टिकिया ॥।=) प्रति टिकिया ।-)

(२) अमृतधारा मरहम ।

बहुत से पुराने चर्मज रोगों के दूर करने वाली औषधियों को अपनी प्रसिद्ध अमृतधारा के साथ मिलाने से तैयार की गई है । अमृतधारा मरहम में कोई पाशविक चार्बी शामिल नहीं है, समस्त चर्म रोगों की अद्वितीय औषधि है । सब प्रकार के घाव, चोट रगड़, फुन्सी, दद्रु, चम्बल, एगज़ीमा खाज, छपाकी, छाले, हाथ पांव का फटना, उपदंश के घाव, अर्श मस्से, मच्छर भिड़ आदि के डंक, आग, उष्ण जल व तेजाब आदि से जलना सब इस से दूर होजाते हैं । बड़े से बड़े घाव इतनी जल्दी भरने शुरू होजाते हैं, कि बड़े बड़े डाक्टर चकित रहते हैं । मूल्य १) प्रति डिबिया ।

(३) अमृतधारा लोज़ञ्जिज़

(अमृतधारा की मीठी टिकियां)

विलायत से पेपरमेण्टादि की मिष्ट टिकियां विक्रयार्थ भारतवर्ष में आती हैं, हम ने अमृतधारा की टिकियां तैयार की हैं, इन के चूसने से अमृतधारा का कुछ लाभ होने के साथ २ दन्त रोग, कफज रोग, कण्ठ खाज, गले पड़ना, कासादि को लाभ होता है । बालकों को विदेशी टिकियां और गोलियां आदि खाने के बदले इन को अपने पास रखना चाहिये । मूल्य १०० टिकिया ।) चार आने ।

अमृतधारा औषधालय की कुछ विचित्र औषधियां:—

जिन्हों ने संसार को आश्चर्य में डाल दिया है ।

मीठा फल—यह एक विचित्र, संसार को अचम्भे में डालने वाली औषधि है। जब गर्भ होजावे तो दो मास के पश्चात् तीसरे मास ३ गोली दूध से खिलाई जाती हैं पुत्र ही उत्पन्न होता है । मूल्य १०) रु०

फूलो फलो—यह सूखिया मसान की विचित्र औषधि है, इस को केवल कटि पर मला जाता है, और वहां से महीन २ कृमि निकलते हैं, वही रोग का कारण होते हैं मूल्य १) रुपया ।

तृतीयक ज्वर तन्त्र—इस औषधि को ज्वर चढ़ने से पहले उंगली पर बांध देने से ज्वर नहीं चढ़ता । मूल्य ॥)

दरद शिकन—इसकी एक ही पुड़िया के सेवन से चाहे किसी प्रकार की मांस व पट्ठों की पीड़ा हो, जाती रहती है। शिर पीड़ा, जोड़ों की पीड़ा, कटि पीड़ा, गुलफ़, रान या किसी जगह की पीड़ा हो, १५ मिनट में आराम । पुरानी पीड़ा हो तो कुछ दिन सेवन करनी चाहिये । मूल्य १) नमूना ।)

बला दूर (अफ़ीम निवारक)—इन गोलियों के खाने से अफीम छूट जाती है । सैकड़ों मनुष्य इस से अफीम छोड़ चुके हैं। मूल्य ६० गोली १॥)

रोगन मसीहा—नाड़ीव्रण (नासूर) तथा भगन्दर को दूर करता है, इस के लगाने से प्रथम सब पीब निकल कर भीतर से व्रण भरना आरम्भ होता है, मूल्य १ औंस ३) ४ डराम १॥) नमूना १ डराम ।=)

ज्वरार्क—मलेरिया, जूड़ी या मौसमी ज्वर किसी प्रकार का हो तीन दिन के भीतर २ जाता रहता है । मूल्य ॥) शीशी ।

अकसीर बदन—गले व छाती के रोग, कास, श्वास, गले पड़ना आदि के लिये हितकर है, जीर्णज्वर, राजयक्ष्मा की खांसी में, पीब या रक्त जाने को पूर्ण गुण करती है, मूल्य फी शीशी १॥)

अमृत गोलियां—कफज कास श्वास, पेट दर्द, शीत ज्वर,

नेत्रपीड़ा, नेत्ररोग, सब प्रकार का विष, ज्वर, सन्निपात, दन्तरोग, कोष्ठबद्धता, सर्पदंश, बिच्छूदंश, भिड़डङ्क, उदरकृमि, मूत्रबद्ध, आमाशय की निर्बलता, संग्रहणी, मूत्रकृच्छ्र, सन्धिवात, उपदंश, मुख गन्ध, शिरपीड़ा, कामला, जलोदर, धातुक्षीणता, मृगी, नासूर, अतिसार, मरोड़, कर्णपीड़ा, दन्तपीड़ा, आर्तवबद्धता, गुदभ्रंश, शीतदोष नाभि पीड़ा, अश्मरी, छीक, प्रतिश्याय, मूत्रातिसार, बालकों का डब्बा रोग, इत्यादि ८० रोग दूर होते हैं। मूल्य ६० गोली १) नमूना =)

ज्वरारि अभ्रक—यह गोलियां विषम ज्वर के वास्ते अनुपम व अद्वितीय हैं। पुराना ज्वर, चढ़ता उतरता हो, प्रायः पहिले दिन छोड़ देता है। मूल्य १६ गोली १), ८ गोली ॥)

गन्धार रस—प्रायः एक ही मात्रा से अतिसार मरोड़ादि को आराम आता है, विशूचिका के वमन विरेचन को भी आराम होता है, अतिसार व मरोड़ के वास्ते ऐसी हितकर अन्य औषधि न होगी। मूल्य १) रुपया नमूना =)

दत्त नस्वार—इस से शिर वेदना, आधा शीशी, दाढ़ दर्द, कर्णपीड़ा, नेत्रपीड़ा, प्रतिश्यायादि दूर होते हैं, मृगी सन्निपात को हितकर है। मूल्य १) तोला, नमूना ।)

सूर्य्य घृत—इस को शरीर पर मलने से सबप्रकार की खाज तर व खुश्क दूर होती है, फोड़ा फुन्सी जिन को कई प्रकार के निकलते रहते हैं, उन के शरीर भी सर्वथा स्वच्छ होजाते हैं। मूल्य २ औंस १) नमूना ४ डराम ।)

एण्टी मेद—मोटापे की औषधि है, इस औषधि से प्रति मास ४-५ सेर और कभी १० सेर तक भार कम होसकता है। मूल्य फी शीशी खुराक एक मास ४), खुराक १५ दिन २)

प्राणदाता—यों तो अमृतधारा भी विशूचिका के वास्ते अमृत है तथापि ऐसे भयंकर रोग में सहायतार्थ अन्य औषधियां भी हमेशा तय्यार रखनी चाहियें, यह हमारी अनुभूत औषधि है, और ५ घण्टे के भीतर ही इस से प्रायः आराम आ जाता है, मूल्य १५ गोली १) रुपया।

अञ्जन, मञ्जन इत्यादि का वर्णन

अखंड– यह सुरमा दैनिक सेवन के वास्ते है, नेत्रों को प्रायः रोगों से सुरक्षित रखता है, दृष्टि स्थिर रखता है, और शीतलता प्रदान करता है। मूल्य १ तोला ॥) नमूना केवल –)

अखरौशन—नेत्र रोग यथा पानी जाना, धुन्ध, नया फोला, जाला, कुक्करे, पड़बाल आदि को दूर करता है। मूल्य १ तोला ॥।) नमूना –)॥

फोला क्योरा—यह सुरमा फोला के वास्ते विशेष रूप से हितकर है। धुन्ध, जाला, कुक्करे आदि को भी बहुत शीघ्र दूर करता है। मूल्य ८) रुपये तोला, ६ माशा ४) नमूना १)

पड़बाला क्योरा—पड़बालों के लिए विशेष रूप से हितकर है। पड़वालों को उखाड़ २ कर लगाया जाता है, तो फिर नहीं उगते। मूल्य ४) रुपये तोला, ६ माशा २) नमूना ३ माशा १)

मंजन नं० १—दन्त रोगों यथा रक्तस्राव, पानी लगना, दन्त पीड़ा मुख दुर्गन्ध को हितकर है। दांतों को स्वच्छ करता है, मूल्य ।) नमूना –)

मंजन नं० २—विशेष कर दांतों की सफाई के लिए बनाया गया है, इसके मलते रहने से दांत मोतियों के समान चमकने लगते हैं। जिनके टारटर (मल) जम गया हो, वह उसे उतार कर मलते रहें तो फिर न जमेगा। मूल्य ।) नमूना –)

मंजन नं० ३ (कारबोलिक मंजन)—यह मंजन अंग्रेजी प्रकार का है, रंग गुलाबी, कारबोलिक टूथ पौडर है, दन्त कृमि नाशक है, दांतों को स्वच्छ करता है, जो विलायती मंजन को पसंद करते हैं, वह इसको सेवन करें। मूल्य ।) नमूना –)

मंजन नं० ४—हिलते हुए दांतों के लिये विशेष रूप से, और जब कि मसूढ़े पृथक हो रहे हों, गुणकारी है मूल्य ॥) नमूना =)

वनसोल (दुर्गंध नाशक गंडूश)—जो दांतों की पूर्णतयः

नेत्रपीड़ा, नेत्ररोग, सब प्रकार का विष, ज्वर, सन्निपात, दन्तरोग, कोष्ठबद्धता, सर्पदंश, बिच्छूदंश, भिड़डङ्क, उदरकृमि, मूत्रबद्ध, आमाशय की निर्बलता, संग्रहणी, मूत्रकृच्छ्र, सन्धिवात, उपदंश, मुख गन्ध, शिरपीड़ा, कामला, जलोदर, धातुक्षीणता, मृगी, नासूर, अतिसार, मरोड़, कर्णपीड़ा, दन्तपीड़ा, आर्तवबद्धता, गुदभ्रंश, शीतदोष नाभि पीड़ा, अश्मरी, छीक, प्रतिश्याय, मूत्रातिसार, बालकों का डब्बा रोग, इत्यादि ४० रोग दूर होते हैं। मूल्य ६० गोली १) नमूना =)

ज्वरारि अभ्रक—यह गोलियां विषम ज्वर के वास्ते अनुपम व अद्वितीय हैं। पुराना ज्वर, चढ़ता उतरता हो, प्रायः पहिले दिन छोड़ देता है। मूल्य १६ गोली १), ८ गोली ॥)

गन्धार रस—प्रायः एक ही मात्रा से अतिसार मरोड़ादि को आराम आता है, विशूचिका के वमन विरेचन को भी आराम होता है, अतिसार व मरोड़ के वास्ते ऐसी हितकर अन्य औषधि न होगी। मूल्य १) रुपया नमूना =)

दत्त नस्वार—इस से शिर वेदना, आधा शीशी, दाढ़ दर्द, कर्णपीड़ा, नेत्रपीड़ा, प्रतिश्यायादि दूर होते हैं, मृगी सन्निपात को हितकर है। मूल्य १) तोला, नमूना।)

सूर्य्य घृत—इस को शरीर पर मलने से सबप्रकार की खाज तर व खुश्क दूर होती है, फोड़ा फुन्सी जिन को कई प्रकार के निकलते रहते हैं, उन के शरीर भी सर्वथा स्वच्छ होजाते हैं। मूल्य २ औंस १) नमूना ४ डराम।)

एण्टी मेद—मोटापे की औषधि है, इस औषधि से प्रति मास ४-५ सेर और कभी १० सेर तक भार कम होसकता है। मूल्य फी शीशी खुराक एक मास ४), खुराक १५ दिन २)

प्राणदाता—यों तो अमृतधारा भी विशूचिका के वास्ते अमृत है तथापि ऐसे भयंकर रोग में सहायतार्थ अन्य औषधियां भी हमेशा तय्यार रखनी चाहियें, यह हमारी अनुभूत औषधि है, और ५ घण्टे के भीतर ही इस से प्रायः आराम आ जाता है, मूल्य १५ गोली १) रुपया।

अञ्जन, मञ्जन इत्यादि का वर्णन

अखंडंड— यह सुरमा दैनिक सेवन के वास्ते है, नेत्रों को प्रायः रोगों से सुरक्षित रखता है, दृष्टि स्थिर रखता है, और शीतलता प्रदान करता है। मूल्य १ तोला ॥) नमूना केवल -)

अखरोशन—नेत्र रोग यथा पानी जाना, धुन्ध, नया फोला, जाला, कुक्करे, पड़वाल आदि को दूर करता है। मूल्य १ तोला ॥।) नमूना -)॥

फोला क्योरा—यह सुरमा फोला के वास्ते विशेष रूप से हितकर है। धुन्ध, जाला, कुक्करे आदि को भी बहुत शीघ्र दूर करता है। मूल्य ८) रुपये तोला, ६ माशा ४) नमूना १)

पड़वाला क्योरा—पड़वालों के लिए विशेष रूप से हितकर है। पड़वालों को उखाड़ २ कर लगाया जाता है, तो फिर नहीं उगते। मूल्य ४) रुपये तोला, ६ माशा २) नमूना ३ माशा १)

मंजन नं० १—दन्त रोगों यथा रक्तस्राव, पानी लगना, दन्त पीड़ा मुख दुर्गन्ध को हितकर है। दांतों को स्वच्छ करता है, मूल्य ।) नमूना -)

मंजन नं० २—विशेष कर दांतों की सफाई के लिए बनाया गया है, इसके मलते रहने से दांत मोतियों के समान चमकने लगते हैं। जिनके टारटर (मल) जम गया हो, वह उसे उतार कर मलते रहें तो फिर न जमेगा। मूल्य ।) नमूना -)

मंजन नं० ३ (कारबोलिक मंजन)—यह मंजन अंग्रेजी प्रकार का है, रंग गुलाबी, कारबोलिक टूथ पौडर है, दन्त कृमि नाशक है, दांतों को स्वच्छ करता है, जो विलायती मंजन को पसंद करते हैं, वह इसको सेवन करें। मूल्य ।) नमूना -)

मंजन नं० ४—हिलते हुए दांतों के लिये विशेष रूप से, और जब कि मसूढ़े पृथक होरहे हों, गुणकारी है मूल्य ॥) नमूना =)

वनसोल (दुर्गंध नाशक गंडूश)—जो दांतों की पूर्णतयः

रक्षा करना चाहें, उन को भोजन के पश्चात् इस गण्डूश से मुख साफ करना चाहिये, मुख के भीतर रोगोत्पादक कृमि को तुरन्त मार देता है, दुर्गन्ध दूर करता है, मसूढ़ों को दृढ़ करता है, जिनके दांतों को कृमि लगने का भय हो अथवा लग गया हो, वह सेवन करें, तो आगामी सुरक्षित रहेंगे, मूल्य २) नमूना ॥)

कोकली स्वर (स्वर बर्द्धक)—वकीलों, बैरिस्टरों, लैक्चरारों, उपदेशकों, पण्डितों, रागियों, स्कूल मास्टरों आदिकों को जिनका बोलने का काम है, यह गोलियां रखनी चाहिये, यथावश्यक मुख में रखने से गला नहीं बैठता, बैठा हुआ जल्दी खुलता है, और कुछ दिन लगा तार खाने से कण्ठ सुरीला हो जाता है। मूल्य ८० गोली २), नमूना ।)

मुख रक्षक—मुख के छालों के वास्ते हितकारी है चाहे बालकों के हों, वा बड़ों को, मूल्य ॥), नमूना ।)

मसाहल पान—हमने देखा है, कि बाजारी पान विक्रेता प्रायः मलीन वर्तन आदि में सामग्री रखते हैं, इसलिये यह मसाला बनाया गया है, एक पान पर चुटकी रख दीजिये पान तय्यार है, वैसा ही रंग देगा, इस के अतिरिक्त मुख दुर्गन्ध को दूर करेगा, स्तम्भन करेगा, दांतोंको दृढ़ करेगा, कफादिको शुष्क करेगा मूल्य १) नमूना=)

गोली पान—वह लोग जो पान के बड़े २ पत्र मुख में डालने के बिना पान का आनन्द लेना चाहते हैं, वह मंगवावें शेष गुण "मसालह पान" के से हैं मूल्य ६० गोली १) नमूना =)

गला क्योरा—यह गोलियां कण्ठ व छाती के रोगों के वास्ते रसायन हैं, जिनको शीघ्र २ स्वर भेद हो जाता है, उनके वास्ते गुणकारी है, खांस, कण्ठ, खाज, मुख में छाले, लाल जिह्वा इत्यादि को लाभदायक हैं, मुख में रख कर २-३ गोली प्रतिदिन चूसना चाहिये, मूल्य १६ गोली ॥)

शिला तैल—शरीर पर जो मोहके (मस्से) निकल आते हैं; कैसे बुरे मालूम होते हैं, वह इससे विना कष्ट दूर होते हैं। मूल्य फी शीशी ४ डराम ४) नमूना १)

सौन्दर्यवर्धक तैल पौडर इत्यादि का वर्णन।

बागफूल तैल—बालों के तैल जो आज कल तैयार होने लगे हैं, सुगन्धि के अतिरिक्त इन में कुछ भी नहीं होता, यह बालों के लिए बहुत गुणकारी है, उन को नरम व मुलायम करता है स्याही स्थिर रखता है बढ़ाता है, जड़ों को दृढ़ करता है, इस के अतिरिक्त मस्तिष्क को तर व ताज़ा रखता है नज़ला, ज़ुकाम की अधिकता को दूर करता है, मूल्य १ शीशी १)

बाल उड़ाने की अनुपम औषधि—इस को पानी में घोल कर लगाने से एक मिनट के भीतर कठोर से कठोर और कोमल से कोमल स्थान के बाल जड़ से दूर होते हैं जिस २ ने मंगाया, प्रशंसा की है. मूल्य फी डिबिया ।=), नमूना -)॥

मुख रोब (मूछ बढ़ाने का तैल) यह तैल न केवल मूंछों को वरंच प्रत्येक स्थान के बालों को बढ़ाता है और उनको स्याह रखता है, अहा! रोबदार मूंछों वाला चेहरा कैसा भला मालूम होता है, मूल्य फी शीशी ३ औंस २), नमूना ।=)

चित्त मोहनी—इस उबटन को स्नान समय मलने से चेहरे के बुरे दाग, कील, छाइयां आदि दूर होकर चेहरा साफ होता है, झुरियां नहीं पड़तीं, चेहरे का रंग दिन प्रतिदिन निखरता जाता है, सूरत मनमोहनी होजाती है। मूल्य १) नमूना =)

दिल सुन्दरी—यह स्नान के पश्चात् सेवन किया जाता है, एक प्रकार का तैल है, जो चेहरे को चमकाता है और दाग कीलादि को दूर करता है, यदि स्नानसे पहले चित्तमोहनी और स्नान पश्चात् दिलसुन्दरी का सेवन हो तो बस कहना ही क्या है। मूल्य फी शीशी ॥=), नमूना ।)

प्राण सुख—स्तनों को ढलकने से बचाता है, और ढलके

हुए को प्रकृति अवस्था पर लाता, और कठोर व उन्नति करता है, भद्दे स्तन स्त्री के लिए दुखदाई होजाते हैं। मूल्य ४), नमूना १)

पुरुषों के विशेष रोगों सम्बन्धी कुछ औषधियां।

पूर्ण सूची "नपुंसकत्त्व" नाम की पुस्तक मुफ्त मंगाने पर मिलेगी।.

इन औषधियों की प्रशंसा में सहस्रों प्रशंसा पत्र मौजूद हैं॥

अक्सीर नं० १–महत वाजीकरण औषधि—बहुत सी वीर्यवर्द्धक, उत्तेजक औषधियों का संग्रह है। नपुंसकता की सम्पूर्ण अवस्थाओं में हितकर है, यह पुरुषों के गुप्त रोगों के वास्ते ज़नरल औषधि है। शुक्रमेह शीघ्रपतन, स्वप्नदोष को बहुत लाभ दायक है। मूल्य ६४ गोली ४) ३२ गोली २) नमूना ८ गोली ॥)

अक्सीर नं० २–लक्ष्मीविलास रस—वैद्यक में लिखा है, कि यह रस नारद जी ने श्रीकृष्ण जी महाराज को बताया था दूध के साथ नित्य खावे तो बूढ़ा भी युवा के तुल्य होवे। कामदेव के समान हो जावे, सन्निपात, प्रमेह, भगन्दर, कण्ठ शोथ, संग्रहणी, मरोड़, खांसी, जुकाम, बवासीर, सन्धिवात कटिपीड़ा, नेत्र पीड़ा, दृष्टिमान्द्य घ्राणदुर्गंध, गलगण्ड, शिर पीड़ा प्रदरादि को हितकर है। ज्वर या अन्य रोग के पश्चात् जो निर्बलता, नपुंसकता, प्रमेहादि, होता है। उसको विशेष रूप से हितकर है शुक्रमेह, स्वप्नदोष, शीघ्रपतन, को लाभदायक है। मूल्य ६४ गोली ४)

अक्सीर नं० ११—हृदय मस्तिष्क, यकृति, आमाशय, मूत्राशय, को पुष्टिदायक है, आनन्द वर्द्धक है, सुस्ती, शीघ्रपतन स्वप्नदोष, को हितकर है, याकूती का काम भी देती है, अमीरों के खाने योग्य प्रत्येक प्रकृतिके अनुकूल इसका प्रधानांश स्वर्ण है मूल्य ६४ गोली १०), १६ गोली २॥), नमूना ४ गोली ॥=)

अक्सीर नं० १२—विशेषतया शीघ्रपतन रोगियों के वास्ते है। तीसरे पहर एक दो गोली दूध से खाने से पूरा प्रभाव होता है, नित्य सायम् प्रातः एक गोली खाने से शीघ्रपतन का मूलच्छेद

होता है इसके खाने वाले को खांसी, नजला, जुकाम, कटि पीड़ा, वातज, कफज आदि रोग नहीं सताते । मूल्य ६० गोली ३), २० गोली १), नमूना ५ गोली ।)

अकसीर नं० १४—प्रमेह शीघ्रपतन तथा स्वप्नदोष नाशक है कुसमय की अधिक रतूवत बन्द होती है । मात्रा ९ माशा सायं प्रातः दूध के साथ दें। मूल्य ३० तोला का ३), १५ तोले का १॥) है॥

अकसीर नं० २० (मन्मथ रस)—वृद्ध को युवा और युवा को मल्ल बनाने के वास्ते यह योग शिवजी महाराज का निर्मित है, उत्तमता यह है कि तीव्र नहीं है। चिरस्थाई लाभ धीरे २ करता है । सदैव खाने में कोई हानि नहीं है । सुस्ती शीघ्रपतन, स्वप्नदोष, शुक्रमेह, को दूर करता है, खांसी, नजला, जुकाम, श्वास, पाण्डु, कामला, अपाचन को हितकर है । रक्त उत्पन्न करता है । पौष्टिक उत्तेजक व स्तम्भक है । मूल्य ६४ गोली ४), ३२ गोली २), नमूना ८ गोली ॥)

अकसीर नं० २४ सुखकारक— शीघ्रपतन रोगी का जब तक रोग दूर न हो कभी २ तीसरे प्रहर दूध के साथ खावें, पश्चात् कोई खट्टी लवणयुक्त वस्तु न खावें, चौगुणा असर होता है । मूल्य ३२ गोली २), नमूना ४ गोली ।)

अकसीर नं० २७—"'पश्चात् एक दो गोलियां खा लीजिये उदासी दूर, सुस्ती चकनाचूर, वल ज्यों का त्यों, नित्य दूध के साथ सायम् प्रातः खावें, तो शीघ्रपतन को हितकर है । मूल्य ६० गोली १), नमूना =)

अकसीर नं० ३० धातुवर्धक—इस से वीर्य बहुत बढ़ता है, और पुष्ट होता है, शुक्रमेह, स्वप्नदोष और शीघ्रपतन को भी हितकर है मूल्य २) पाव, नमूना ५ तोला ॥)

अकसीर नं० ३१ चन्द्रप्रभा वटी—यह वैद्यक योग विविध नामों से बड़े २ वैद्य बेच रहे हैं, २० प्रकार के प्रमेह, पथरी, अफारा, शूल, मन्दाग्नि, अण्डवृद्धि, पाण्डु, कामला, बवासीर, भगन्दर, नासूर, कटिपीड़ा, कास, श्वास, हिक्का, डकार, नजलादि को हित-

कर है। वीर्य्य को शुद्ध करके सन्तानोत्पत्ति के योग्य बनाती है, मूल्य ३२ गोली १). नमूना ८ गोली ।)

अकसीर नं० ३३ आयुर्वेदिक टानिक—स्त्री पुरुष के रज वीर्य को शुद्ध करके सन्तानोत्पत्ति के योग्य बनाती है,यह गोलियां पौष्टिक, बलवर्द्धक, सन्धिवात नाशक हैं और कटिपीड़ा, गुल्फ पीड़ा, पार्श्वशूल रींघनवायादि सर्व वातज कफज रोग मिटाती हैं। मूल्य ६४ गोली ४) ३२ गोली २), नमूना ८ गोली ॥)

अकसीर नं० ३४ (क)—धातुस्राव के वास्ते यह अद्वितीय औषधि है, स्वप्नदोष, शीघ्रपतन को भी शीघ्र दूर करती है। मूल्य ३२ गोली २), नमूना ८ गोली ॥)

अकसीर नं० ३९—शुक्रमेह शीघ्रपतन व स्राव को दूर करती है शारीरिक बल को अधिक करती है मस्तिष्क को लाभ पहुंचाती है। लसदार औषधि होने पर भी काबिज नहीं है । इस के खाने से प्रकृति स्तम्भन बढ़ता है। मूल्य प्रति पाव २), आधा पाव १), नमूना १ छटांक ॥)

तिला नं० १—कुछ सुगन्धी युक्त है, बूढ़ों को विशेष रूप से लाभकारी है, जो शौकिया बल बढ़ाना चाहें यह तिला हितकर है, मूल्य ४ डराम ५), नमूना १ डराम १।),

तिला नं० ३—अपना आप गंवाने वालों को विशेष रूप से हितकर है साधारण अवस्था में बहुत गुण करता है। मूल्य १) रुपया नमूना ।)

तिला नं० ४—यह बड़ा भारी प्रचण्ड है चरम का एक परत उतार देता है, परन्तु नसों पट्ठों को बहुत शीघ्र ठीक करता है ध्वजभंग, नपुंसकता दूर करके पूरा बल प्रदान करता है, मूल्य ३), नमूना ॥।)

तिला नं० ६ (स्थूली करण)— स्थूलता के लिये है। मूल्य ४), आधी शीशी २), नमूना ॥)

स्त्रियों व बालकों की कुछ औषधियां।

अबलाराम—हर प्रकार का प्रदर लाल, पीला, श्वेत इस से दूर होता है। कटि पीड़ा, सोम रोग आदि को भी हितकर है, मूल्य ३२ गोली २), नमूना ।)

पताली—मासिक का कम होना, वा न आना, वेदना सहित आना और तत्सम्बन्धी सर्व रोगों को दूर करके गर्भाशय को गर्भ धारण योग्य बनाती है और बल प्रदान करती है। मू० २), नमूना ॥)

सोमावती—स्त्रियों को जो श्वेत पानी जाता है, चाहे किसी प्रकार का और किसी दर्जा का हो, इस से आराम आ जाता है, मूल्य २४ मात्रा २), नमूना ८ मात्रा ॥)

गर्भ चिन्तामणि रस—गर्भिणी के सर्व रोग, ज्वर, कास, अजीर्ण, शोथ, जी मचलाना, वमन, अतिसार, उदरशूल, शीतादि को लाभ करता है। गर्भिणी की कोई भी व्याधि हो इस से लाभ होता है। मूल्य ३२ गोली २), नमूना ४ गोली ।)

रक्त स्तम्भक—जब रक्त ऋतुकाल के अतिरिक्त जारी हो तो तीन दिन के सेवन से बन्द होगा, मात्रा ९ दिनकी २), ३ दिनकी ॥।)

गोदभरी—जब कि पुरुष का वीर्य ठीक हो यह गोली स्त्री को खिलाई जाती है, प्रथम तो प्रथम ही मास, अन्यथा चौथे मास के भीतर ईश्वर की कृपा से गर्भ स्थित होजाता है, मूल्य ५)

अबला सुख—यह औषधि स्त्रियोंके अनेक रोगों को गुणकारी है, जो स्त्रियां निर्बल हों, दिनों दिन रोगी रहें, यह दवाई गुण करती है। मूल्य ४० गोली ३), नमूना १० गोली ॥।),

अबलानन्द—इस के भी उपर्युक्त गुण हैं और पित्त प्रकृति वाली स्त्रियों के लिए है। मूल्य ४० खुराक ३), नमूना ॥।)

मन रंजन (हिस्ट्रिया की दवाई)—स्त्रियों के इस रोग की अनुभूत औषधि है मूल्य ६४ गोली ४), नमूना १६ गोली १)

ब्रह्मपुत्र रस (अठरा की औषधि)—अठरा से जो सन्तान छोटी अवस्था में मर जाती है उसकी दवाई। मू० ६०० गोली १०)

औषधियां मिलने का पता—अमृतधारा लाहौर।

सुखजनाई—इस औषधि को केवल कटि पर बांधने से बालक सुगमता से उत्पन्न होता है। मूल्य १)

गर्भ प्रतिबन्धक—जब कभी गर्भावस्था में स्त्री के प्राणों का भय हो, तो ऐसे यत्न की आवश्यकता पड़ती है कि गर्भ न ठहरे। मू० २)

बालसुख—यह बालकों के वास्ते टानिक औषधि है। मन्दाग्नि कोष्ठबद्धता, हरे पीले दस्तों का आना, ज्वर, तृषा, कृषता, बालक का सूखते जाना और सदैव रुग्ण रहना, पित्ताधिकता सब दूर होते हैं, मूल्य ६४ गोली १), नमूना ८ गोली ≈)

काकड़सत—बालकों को प्रायः होने वाले रोग, तथा अजीर्ण अतिसार, ज्वर खांसी आदि को हितकर है। प्रत्येक बालकों वाले गृह में होना चाहिए। मूल्य ॥), नमूना ≈)

दूधजा—दूध सुखाने की दवाई मूल्य २) नमूना ॥)

दुधला—दूध बढ़ाने की दवाई। मूल्य ७ तोला १)

मान—विषय वासना को दूर करने वाली है मूल्य २)

पसलीनी—बालकों के डब्बा अर्थात् पसली रोग के वास्ते यह औषधि अति गुणकारी है। मूल्य ३२ गोली ४), नमूना १)

सरसोव—इस औषधि को गले में बांधा जाता है, बच्चों के दांत आसानी से निकलते हैं। मूल्य १)

मुरकरेद—मृगी रोग प्रायः बालकों को हो जाता है, बड़ा दुष्ट रोग है, ईश्वर इससे रक्षा करे, इस औषधि से प्रायः १४ दिन में आराम आता है। मूल्य १५ गोली २)

बाल-विरेचन—बालकों को सहल और सुगमता से दस्त होता है। मूल्य ६४ गोली १), नमूना ८ गोली ≈)

काली दूर—यह औषधि काली खांसी के लिए परीक्षित है। मूल्य १६ गोली ॥)

भयानक रोग आतशक व सोज़ाक

उसके दर्जे, और उस पर जो औषधियां देशोपकारक औषधालय में बर्ती जाती हैं, उन में से कुछ लिखते हैं :—

आतशक–उपदंश कठिन रोग है। यदि लापरवाही की जाय, तो पीढ़ियों तक पीछा नहीं छोड़ता। उपदंश नर तथा मादीन के भेद से दो प्रकार का होता है। नर उपदंश में गहरे घाव केवल लिंग पर होते हैं, मादीन आतशक का विष रक्त में प्रविष्ट हो जाता है और शरीर पर फूट पड़ता है। इसका पहला घाव साधारण होता है, इसके तीन दरजे होते हैं। पहिले दरजे में घाव केवल जननेंद्रिय पर होता है। दूसरे में शरीर पर काले दाग, ताम्र रंग की फुंसियां और छोटे २ घाव आदि निकलते हैं। तीसरे दरजे में हड्डी तक प्रभाव चला जाता है। बड़े २ घाव कुष्ठवत होते हैं। आतशक के वास्ते कई औषधियां तैयार रहती हैं साधारण रूप से यह हैं। अपनी अवस्थानुसार मंगवा लें, या सब वृत्तान्त १) फीस के साथ आने पर हम स्वयम् निश्चित् करते हैं।

उपदंशौषधि नं० १३–उपदंश नर तथा मादीन को १४ दिन में आराम करती है। अव्वल दरजे में अकसीर है। दूसरे दरजे में भी गुणकारी है। मूल्य ४) आधी २)

उपदंशौषधि नं० १४–इस से बीस या अधिक से मिलाकर ४० दिन के भीतर आराम आता है, दर्जा अव्वल में अद्वितीय है। मूल्य ४० गोली ४)

उपदंशौषधि नं० १६–(उपदंश विरेचन)–जब कि रोग जीर्ण होचुका हो, या ऐसा दुःसाध्य हो, कि आराम न आता हो, तो पहिले जुलाब लेना उचित होता है। जब असूज, कार्तिक, या चैत्र फाल्गुण में उपदंश के फूटने का भय हो, तो ऋतु के आरंभ में यह विरेचन ले लें मूल्य ६ माशा १)

उपदंशौषधि नं० १७–यह औषधि द्वितीय तृतीय दर्जा उपदंश दुःसाध्य जीर्णोपदंश के घाव, फोड़ा, फुंसी, व्रणादि, को

हितकर है तालू छिद्र को भी गुणकारी है। नासूर को दूर करती है। मूल्य ६४ गोली ४), ३२ गोली २)

सारसारिष्ट मिश्रित—बहुत सी वैद्यक औषधियों का संग्रह है। उपदंश द्वितीय, तृतीय, दर्जे में हितकर है। फोड़ा फुंसी, दाग चम्बल दाद कृष्णदाग ताम्र वर्ण धप्पड़ खुजली आदि वा अन्य किसी भी रक्त दोष को दूर करके शरीर को कुन्दनवत करता है। मूल्य ३ औंस २), नमूना ।≈)

सोज़ाक—सोज़ाक में पहिले जलन व पीड़ा होती है, नितांत कष्ट होता है, दूसरे दर्जे में पीव आना आरम्भ होती है, कुरह हो जाता है, जलन धीरे २ बंद हो जाती है। और केवल पीव जाती है वा तार से निकलते हैं, इस से भी बढ़ जावे तो, तीसरे दर्जे में मुत्रावरोध हो जाता है मूत्र की नाली संकीर्ण हो जाती है, कभी २ मूत्र रुक जाता है, तीसरे दर्जे में पहुंचा हुआ सोज़ाक बड़ी मुश्किल से दूर हो सकता है, और जीर्ण हो जाव तो जाता ही नहीं, सोज़ाक के वास्ते भी बहुत सी औषधियां तैयार रहती हैं, अवस्थानुसार दी जाती हैं, साधारणतः यह हैं:—

औषधि सोज़ाक नं० १—(सोज़ोशौफ)—प्रथम दर्जे में रामबाण का काम देती हैं २४ घंटे के भीतर जलन दूर होती है, कष्टकम होता है, थोड़े दिनोंमें पूर्णलाभ होता है मू. ४ ड्राम १) न० ।)

औषधि सोज़ाक नं० २—(चिनाक)—बड़े ही अनुभवों के पश्चात् हमारा स्वयम् निर्माणकृत यह योग अकसीर सोज़ाक व कुरह है जो कि साज़ाक की प्रत्येक अवस्था में गुणकारी है, दाह भी हो, पीव हो, या दोनों मिलेहुए हों, सब को अकसीर है, शुक्रमेहादि को हितकर है, मूल्य ६० गोली ४) नमूना १५ गोली १)

औषधि सोज़ाक नं० ३—यह औषधि केवल कुरह अर्थात् पीव जाने पर दीजाती है, एक ही दिन के भीतर पीव बन्द होनी आरम्भ होती है, इसके अतिरिक्त उपदंश को हितकर है, मू० २), न० ।)

अर्श, प्लीहा, हृदय, यकृत, उदर आदि की औषधियां।

यूं तो अर्श बवासीर ६ प्रकार की होती है, परन्तु बड़े दोही भेद हैं, रक्तार्श व वातार्श, कभी पैतृक भी होती है, जो कष्टसाध्य है, प्रसिद्ध औषधियां लिखी जाती हैं।

अर्शौषधि नं० ३—यह खूनी व बादी दोनों को हितकर है। मूल्य ४० गोली २), नमूना।)

अर्शौषधि नं० ७—यह विशेषकर रक्तार्शको लाभदायक है, मू० ४० गोली २), नमूना।)

अर्शौषधि नं० ९—यह औषधि बलवर्द्धक, शीघ्रपतन, स्वप्न-दोष, शुक्रमेहादि को भी लाभदायक है, विशेषकर रक्तार्श के लिए उपयोगी है। मूल्य ३० गोली ५), ६ गोली १)

अर्शौषधि नं० १०—बवासीर खूनी बादी को विशेष कर जब कि कोष्ठवद्धता साथ रहती हो, अद्वितीय है। मूल्य २), न.।)

प्लीहा—मलेरिया ज्वर अधिक देर रहने से तिल्ली बढ़ जाती है, ज्वर हट जाने पर भी तिल्ली बनी रहती है कभी उदर की अन्य खराबियों से तिल्ली बढ़ती है। निम्नलिखित औषधियां प्रायः देते हैं।

प्लीहोदरौषधि नं० २—यह औषधि उस समय दी जाती है, जबकि आमाशय निर्बल हो, तिल्ली साधारणतः बड़ी हो मू०२)न०।)

प्लीहोदरौषधि नं०३—पौष्टिक है चेहरे को शीघ्र लाल करती है, बल को बढ़ाती है, अग्नि संदीपन है, मलेरिया के पुराने कीटाणु दूर होते हैं सब प्रकार की तिल्ली दूर होती है, मात्रा २ रत्ती। मूल्य ६ माशा ४) रु० १॥ मा० १ रुपया

प्लीहोदरौषधि नं० ५—प्लीहा के साथ कोष्ठवद्धता हो या तिल्ली बहुत ही पुरानी हो तो यह औषधि गुणदायक है, दूसरी किसी भी औषधि के खाते समय इस औषधि को जारी रक्खा जा सकता है मूल्य ६० गोली १), नमूना।)

प्लीहोदरौषधि नं० ६—उस दशा में विशेष रूप से हितकर है, जब कि ज्वर भी साथ हो या कभी २ हो जाता हो। यकृत विकार को भी लाभ करती है। मूल्य १) नमूना ।)

हयात अफ़ज़ा—हृदय की निर्बलता और धड़कन के वास्ते अनुपम औषधि है। मास में आराम आता है। मू० २), नमूना ।=)

हृदार्णवरस—हृदय की निर्बलता, धड़कन, हृदय के मेद को हितकर है। मू० १६ गोली २)

मंडूर वटिका—यरक़ान पांडुरोग यकृत निर्बलता इत्यादि के लिए अकसीर है। मूल्य १६ गोली १)

शर्क्रारि—मधुमेह, जिसमें शक्कर आती है विशेष कर उसके लिए हितकर है। मू० ४), नमूना १)

लाल जवाहर—उदर पीड़ा, गुड़गुड़ाहट, वमन, विषूचिका अतिसारादि रोगों को हितकर है, पाचन शक्ति खूब बढ़ती है। मू० २), आधी शीशी १), नमूना ।)

दीपाचन—पाचन के लिए अकसीर है। कफ़ व बादी को दूर करने वाली, भोजन को पचाने वाली, भूख को बढाने वाली, उदरशूल, अफारा, वमन इत्यादि को दूर करने वाली है। मूल्य ॥)

एलवासा—शूल, पेट की बादी, गुड़गुड़ाहट, अफारादि को हितकर, क्षुधावर्द्धक है, कोष्टवद्धता दूर करता है। मू० १), न० =)

दत्तविरेचन—यह गोलियां जुलाब के लिए अनुपम हैं, एक गोली रात को सोते समय खाने से प्रातः खुल कर १—२ शौच हो जाते हैं। मूल्य ६४ गोली १) रुपया, नमूना =)

आराम जान—इससे विरेचन नहीं होता, केवल शौच खुल कर आता है, और प्रतिदिन खाने से अंत्रियों का बल बढ़कर सतत कोष्टबद्धता दूर हो जाती है। मू० ३२ गोली १), १६ गोली ॥)

श्री पं० ठाकुरदत्त शर्म्मा वैद्य, रचित सर्व साधारण के उपयोगी स्वास्थ्य सम्बन्धी पुस्तकें ॥

काम व रतिशास्त्र (प्रथमभाग)– इस के भीतर २४५ हस्त लिखित चित्र और ५० फोटो के चित्र हैं। यह पुस्तक स्त्री और पुरुष के सम्बन्ध पर लिखी गई है। मू० ६), उर्दू ५)

क्या हम लड़का लड़की अपनी इच्छानुसार उत्पन्न कर सकते हैं?–इच्छानुसार सन्तानोत्पत्ति करने के विषय में आजतक की वैद्यक यूनानी, डाक्टरी, कुल अनुसन्धानों का पृथक २ वर्णनहै मू० ।)॥, उर्दू =)॥

घर का वैद्य–घरों में बूढ़े, जवान अथवा बालक स्त्री पुरुषों को होने वाले सम्पूर्ण छोटे बड़े रोगों और अचानक होने वाली घटनाओं के लिए प्रयोग बता देती है। मू० ।)॥ उर्दू =)॥

क्या मैं स्वस्थ हूं—आज तक हिन्दी भाषा में कोई ऐसी पुस्तक नहीं लिखी गई। मर्द, औरत, बच्चा, बूढ़ा, जवान, तन्दुरुस्त बीमार हर एक को ऐसी पुस्तक के नियमों को जानना चाहिए। मूल्य ॥।), उर्दू ॥)॥

मीठी निद्रा–जीवन का तृतीयांश से अधिक निद्रा में व्यय होता है पढ़ो और आयुको बढ़ाओ मू० १।) उर्दू ॥।)॥

स्वास्थ्य रक्षा के दस नियमों का वर्णन–यह एक अंग्रेज़ी पुस्तक का अनुवाद है साधारण नियमों के पालन से स्वास्थ्य प्राप्त होता है और बुढ़ापे में भी जवानी का आनन्द आ सकता है। मूल्य ॥।), उर्दू ।≡)॥

ऋतु चर्या—इसमें ६ ऋतुओं का सविस्तर वर्णन, इनका मनुष्यों पर प्रभाव, ऋतु अनुसार रोगादि का वर्णन और इलाज रहन सहन खाने पीने, पहिनने के नियम उत्तमता से वर्णन किए हैं, मूल्य १।), उर्दू ॥।)॥

पुस्तकें मिलने का पताः—अमृतधारा लाहौर ।

भोजन और स्वास्थ्य—भोजन सम्बन्धी अज्ञान के कारण वर्णन हैं मूल्य १।) उर्दू ।।।)॥

दूध और दूध की वस्तुएं—इस में दूध और दूध से बनने वाली तमाम वस्तुओं का वर्ण है । मूल्य १॥) उर्दू १।)

मेरे डाक्टर चचा ने मुझे गृहस्थ की शिक्षा कैसे दी—एक बालक को उस के डाक्टर चचा ने गृहस्थ के कार्यों की शिक्षा बहुत ही उत्तम प्रकार से दी है। मूल्य ।) उर्दू ‑)॥

वीर्य्य—इस में वीर्य्य के सम्बन्ध में पूरा ज्ञान, स्त्री व पुरुष की जननेन्द्रियों का आवश्यक वर्णन और स्त्री के वीर्य्य सम्बन्धी पूर्ण व्याख्या है मूल्य ॥=) उर्दू ।=)॥

हड़—हरड़ की सम्पूर्ण व्याख्या और सेवनविधि दरज है मूल्य ।) उर्दू ‑)॥

ब्राह्मी—इस में ब्रह्मी का पूरा वर्णन करके सेवन करने के कई उपाय लिखे गए हैं मूल्य ‑) उर्दू)॥

शीघ्रपतन—सविस्तार चिकित्सा और सर्व प्रकार के योग भी दिये गये हैं मूल्य ।=)॥ उर्दू ।‑)॥

मलेरिया ज्वर का वर्णन—मलेरिया के विषय में आज तक का अनुसन्धान, रोग लगने की विधि, उसके कारण, लक्षण दिए हैं मूल्य ॥=) उर्दू ।‑)॥

स्थानाभाव के कारण पुस्तकों के नाम व कीमतें लिखते हैं:—

डाक्टर लुई कोहनी के चार ज्ञान =)॥, भारतवासियों की शारीरिक निर्बलता ।।।)॥, प्लेग प्रतिबन्धक ॥=), प्रसूतकाल ॥=) शिशुपालन १), रस हृदय तन्त्र ।।।), कोष्ठबद्धता ।।।), सोज़ाक ।।।), हिस्टिरिया ॥), दोषज्ञान ।।।), शीतला १), इन्फ्ल्यूएन्ज़ा ॥), विष चिकित्सा प्रथम भाग ।≡), विष चिकित्सा द्वितीय भाग १।=), प्रदर रोग ।‑), गुप्तप्रकाश २॥)

पुस्तकें मिलने का पता:—अमृतधारा लाहौर ।

१०००‑७‑२७